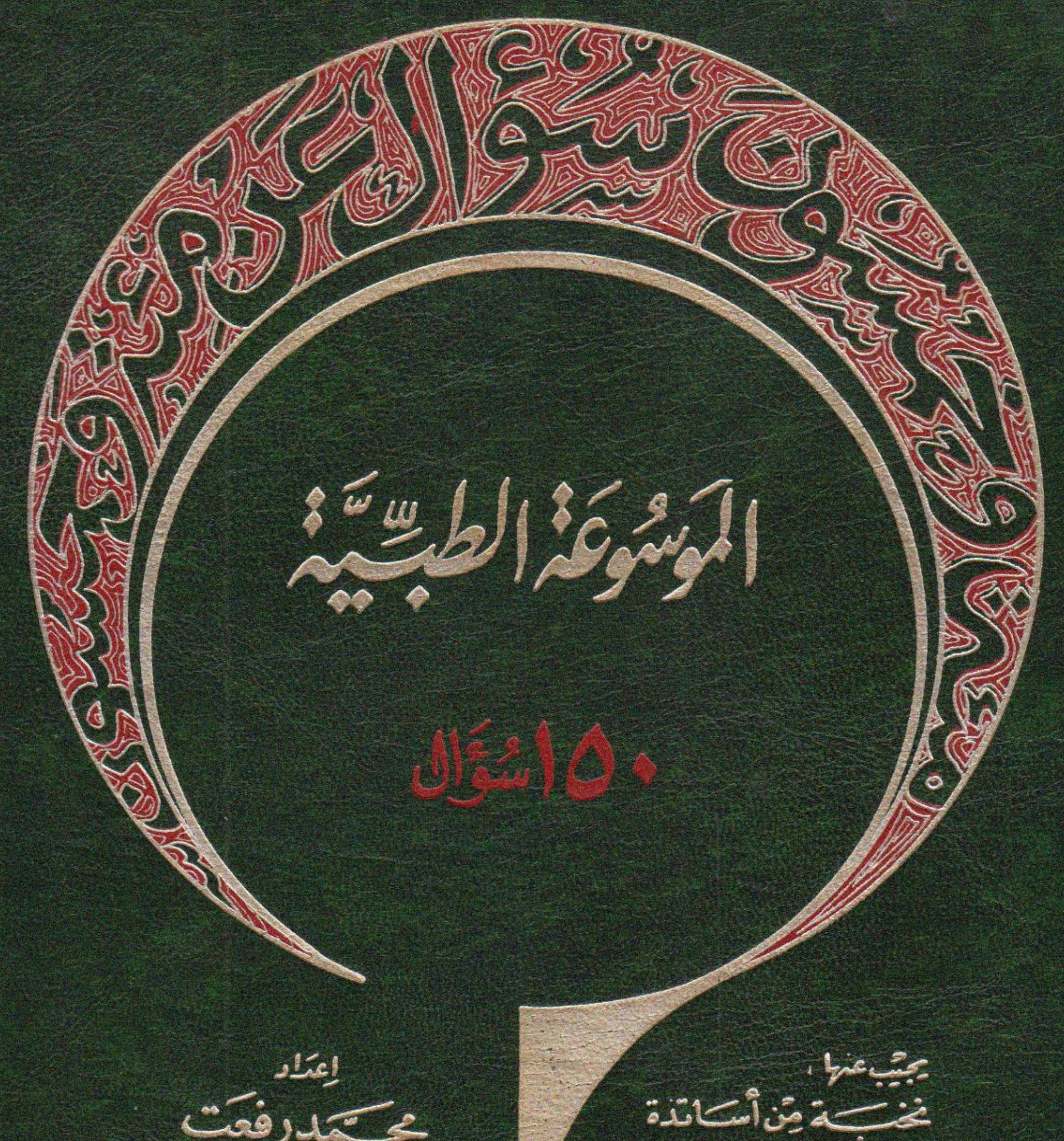


الموسوعة الطبية

١٥٠ سؤال

يجيب عنها
نخبة من أساتذة
كليات الطب
بجمهورية مصر العربية

إعداد
محمد رفعت
رئيس تحرير مجلة "طبيبك الخاص"

المكتبة العصرية
صيدا - بيروت

١٥٠ سؤال عن :

المراهقة والجنس

يجيب عنها نخبة من أساتذة كليات الطب
وكبار الاخصائيين
في جمهورية مصر العربية

إعداد محمد رفعت
رئيس تحرير مجلة طبيبك الخاص

★ ★ ★

الكتاب الأول

منشورات المكتبة العصرية
صيدا - بيروت

كتاب ١٥٠ سؤال (المراهقة والجنس)

اشترك في الاجابة عن أسئلة هذا الكتـــاب :



دكتور ايهاب المنسي
استاذ الامراض التناسلية
بكلية طب الاسكندرية



دكتور انور الاتربي
استاذ ورئيس قسم الامراض
التناسلية بكلية طب القاهرة

دكتور عبد الله احمد ابراهيم
استاذ الامراض التناسلية
بكلية طب القاهرة



دكتور حسن عبد العال
استاذ ورئيس قسم الامراض
التناسلية بكلية طب الازهر



دكتور محمد نفا
استاذ الامراض التناسلية
المساعد بكلية طب القاهرة



دكتور محمد كمال عطيه
رئيس قسم الامراض التناسلية
بمستشفى المعادي

تقـــديـــم

هذه السلسلة الطبية الجديدة التي تبـدأ المكتبـة العصرية تقديمها بهذا الكتاب « ١٥٠ سؤالا عن المراهقة والجنس » هـي خلاصة لجهد شاق في الاختيار والاجابة والتصنيف والتبويب ، وقد اشترك في الرد عليها نخبة من أساتذة كليات الطب وكبـار الاخصائيين في جمهورية مصر العربية ٠

وكل كتاب في السلسلة يضم بين دفتيه اجابة عن كل ما يخطر ببال المريض حتى يهتدي إلى العلاج المفيد ، وكذلك ما يخطر ببال السليم حتى يتقي شر المرض ٠

وباكتمال السلسلة في بيتك يا عزيزي القاريء ستجد بـين يديك ويدي كل فرد من أفراد أسرتك مرجعا طبيا وافيا يكون لكم الدليل الامين في طريق الصحة والسلامة ٠

محمد رفعت

١ ـ الشاب ـ عندما يسأل عن الجنس ؟

السـؤال :

نحن نقف أمام أسئلة أبنائنا الشبان من الجنس موقفا محيرا ، ماذا نقول لهم وماذا لا نقول ؟ انهم ـ ولاسلوبنا في المصارحة بيننا وبينهم ـ يفاتحوننا في موضوعات كثيرة تتصل بالناحية الجنسية، وقد تكون هناك أشياء مقبولة يمكن أن تقال ، وأخرى لا يمكن أن تقال ، فما هو الحد الفاصل عندئذ ، وكيـف يتـم اسلوب التعامل في هذه الناحية ؟

الجـواب :

قد لا يكون الامر لائقا بالنسبـة لبعض الآبـاء أن يفاتحوا أبناءهم بصراحة في هذه الموضوعات ، وهؤلاء قد يكون من المفيد أن تجيب الكتب عن أسئلة كثيرة تتردد في أذهانهم ٠ لكن كيف يختار الآباء هذه الكتب وأيضا المجلات التي تناقش هذه الامور ؟ ان هذا الاختيار يجب أن يخضع لمعايير دقيقة ٠ فليس كل كتاب يتحدث في هذا الموضوع يمكن أن يقرأ ٠ ان السوق مليئة بالكتب الرخيصة التي تحمل معلومات غير دقيقة وبالتالي فهي ضارة ، بل سامة ، ومن الخطأ تقديمها الى الابناء ، بل من الخطأ أن يقرأها الآباء ٠ ولذلك يجب الابتعاد عنها ، واختيار الكتب والمجـلات العلمية الجادة التي تباع في العلن وينهض بالكتابة فيها أساتذة متخصصون ٠ ثم لا نمانع بعد ذلك مـن أن يناقش الآباء مـع الابناء بعض الموضوعات التي قرأوها مناقشة علمية هادئة ٠ ان هذه المناقشة يمكن أن تقود الى الفائدة المطلوبة ٠ وبذلك يفهم الشاب المسائل بوضوح وصراحة ، دون لف أو دوران ، ودون أن يأخذ المعلومات المشوهة والمبتورة من الزملاء والشغالين وذوي الخبرات غير الناضجة ٠

٢ ـ الافلام « المثيرة » ـ وأولادنا ؟

السـؤال :

انكم تطالبوننا بأن نكون على حذر مع أولادنا الصغار فيما

يتصل بموضوعات الجنس ولكن ماذا نفعل وأفلام التليفزيون تحاصرنا بهذه المواقف الغرامية والمثيرة كل أسبوع ، بل كل يوم وليلة تقريبا ، اذا أغلقناها أمام عيون أولادنا زادت لديهم التساؤلات والحيرة ، واذا لم نقم بتفسيرها حدث نفس الشيء ٠٠ فما الذي نفعله بالله عليكم ؟

الجـواب :

هو موقف محير فعلا ، والامر يتطلب التدقيق من المشرفين على عرض هذه الافلام في التليفزيون ٠ انها تدخل كل بيت وتقتحم كل غرفة ، ويراها الصغار قبل الكبار وهي تثير لديهم كثيرا من التساؤلات التي قد يعتبرها الاهل تساؤلات مقتحمة وخطيرة ٠ والواقع ان هذه الاثارة التي يتعرض لها الصغار والشبان في سن المراهقة أصبحت ظاهرة تستحق الانتباه ، فهي ليست مقصورة على التليفزيون فقط ٠ انها تمتد الى كثير من المجالات ، الى المجلات وبخاصة التي تفد الينا من الخارج ، والى الكتب أحيانا ، والى الاذاعة أحيانا أخرى ، وهذا الامر يحتاج الى وقفة من كل الجهات المعنية ، ومن الاسرة أيضا ٠ ان الحرص من جانب الوالدين ضروري ، والتدقيق في اختيار البرامج شيء مهم ، فليس كل ما يعرضه التليفزيون مليء بالاثارة ٠ هناك أشياء كثيرة جادة ومفيدة ، ويمكن تفويت الفرصة على الصغار بعدم رؤية كثير من الافلام بحجج كثيرة ٠ وقد يكون هذا حلا مؤقتا ، وعاجزا ، ولكن ماذا يمكن عمل غير ذلك ؟ ان الامر في حاجة الى حل كبير ، وطويل الاجل ٠

٣ ـ ثقافة البنت ـ هل تؤدي الى انحرافها ؟

السـؤال :

نحن كآباء وامهات نؤمن بضرورة ان تعي البنت ما يحيط بها من اشياء وان تعرف «بعض» الحقائق التي تتصل بحياتنا الجنسية، وان تدرك « كثيرا » من الامور فيما يتصل بموضوع العلاقة

بين الرجل والمرأة على اساس علمي • فان هذا هو خير معين لها على اجتياز كل المحن والصعاب • ولكن اخشى ما نخشاه ان ينقلب الهدف الى عكسه ، فيوسع ذلك مدارك البنت ، وتتطلع الى ان تمارس شيئا مما سمعته ، اي بصراحة تتعرض للانحراف • فهل يوجد ضمان يحميها من ذلك ، وهل نكف عن هذه الثقافة بالنسبة لها ؟

الجواب :

نحن نقدر مشاعر كثير من الآباء والامهات في هذه الناحية • فان موضوع الجنس ما زال محوطا بكثير من الاوهام والخزعبلات ، وما زال يلفه الغموض والسرية • لقد تربى الكبار على ذلك تربوا على أن الحديث في هذه الامور عيب في عيب ، ومفاتحة الاهل بخصوصها تعد من المحرمات وارتكاب الذنوب والآثام • وقد نتجت عن هذه « السياسة » أخطاء وأضرار ، بل وأمراض كثيرة ، ما زالت أجيال لا حصر لها تعاني منها ، ولا يصح أن تكون هذه هي سياستهم مع أولادهم وبناتهم • بالعكس اننا نبث فيهم روح المصارحة والكشف ومواجهة الامور ومعالجتها بطريقة علمية وموضوعية • وبالقراءة الجادة الواعية • ان هذا يا سادة هو أكبر ضمان ضد الانحراف، وليس مبررا له ،ان الفتاة المثقفة ثقافة جادة في هذه الناحية تعرف طريق الخطأ والصواب ، فتتجنب الاول ، وتفضل الثاني بعكس الجاهلة ، انها لا تفرق بين الخطأ والصواب ، ومن ثم يسهل وقوعها في أخطاء كثيرة • فلا خوف اذن على البنت من هذه الثقافة • انها هي السلاح الذي يحميها من الضرر ، لكن بشرط أن يكون جسر التفاهم ممدودا بين البنت وأهلها •

٤ ــ « رسائل » الاولاد •• هل من رقيب ؟

السؤال :

بصراحة نحن نخشى على أولادنا من أي انحراف ، مهما كان

لونه ، وقد تفشت ظاهرة تبادل الخطابات الغرامية بين الاولاد والبنات · اننا يجب أن نعترف بذلك ، ولذلك فنحن برغم ايماننا بضرورة أن يكون لاولادنا منذ وقت مبكر عالمهم الخاص المستقل، الا أننا نفكر في وضع رقابة على كل رسائلهم ·· حتى ولو لم تكن من هذا النوع الغرامي ·· لاكتشاف أية أخطاء قد تقود في الوصول بهم الى الامان ، فهل نحن مخطئون في ذلك ، أو ماذا تقترحون علينا ؟

الجواب :

الحرص على « استقلال » الاولاد منذ وقت مبكر أمر ضروري ومطلوب ، ولكن لا يعني هذا أن يترك لهم الحبل على الغارب ، بالعكس ، ان هذا الاستقلال يجب أن يكون موجها ، بمعنى أن يكون تحت اشراف الاهل ، غير المباشر ، ومن ثم فان مراقبة رسائل الاولاد والبنات أيضا مراقبة غير مباشرة ، ليس فيها أي ضرر ، بالعكس ، ان فيها فائدة لا حصر لها ، فان صح ان كانت كما تقولون رسائل غرامية ، فانها يمكن أن تكشف عن أشياء ، وأشياء ، مناقشتها معهم أيضا بطريقة غير مباشرة ، تقود دون شك الى أن تتضح أمامهم كثير من الامور التي قد تكون غلقت على افهامهم · ومن ثم يمكن أن يسيروا في طريقهم بسلامة ودون أي أخطاء ، أو حتى بأخطاء صغيرة تافهة يمكن تداركها والتغلب عليها · لكنكم انكم تشيرون الى ظاهرة الرسائل الغرامية التي تفشت بين الاولاد والبنات عندنا ، اننا لا نوافقكم على أنها ظاهرة متفشية · من قال هذا ، وعلى أي أساس وصلتم الى هذا الحكم العام ؟ لو صح هذا الامر لاستحق أن يكون محل دراسة من المربين والاهل والمسئولين عن التربية والتعليم ووسائل الاعلام، حتى تقود الدراسة الى نتائج ايجابية تفيد الشبان والشابات بالدرجة الاولى ·

٥ ـ نحافة وصغر القضيب

السؤال :

أنا شاب عمري ١٤ عاما اعاني من حالة نفسية غريبة ، فمشكلتي هي النحافة اذ ان طولي ١٥٥ سم ووزني ٥٠ كيلو جراما كما أشكو من صغر حجم القضيب ٠٠ فهل من علاج ؟

الجواب :

لا داعي لكل هذا العذاب الذي تضع نفسك فيه فالفرد يولد وله من الصفات الجسمية ما يرثه عن الاباء ولا يمنع هذا من تمتعه بميزات وقدرات أخرى قد لا توجد في غيره ممن أوتي قوة في الجسم ٠ وهناك الكثير من الامثلة والنجاح مكفول لمن هم في مثل حالتك في كل نواحي الحياة ومنها الزواج ، اذا توافرت الصحة البدنية والنفسية والعقلية ولك أن تستعين بالرياضة والغذاء الجيد وتستعين بالأطباء ان أردت ذلك ٠

٦ ـ أنا فتاة شقية

السؤال :

أنا فتاة في العشرين كنت شقية جدا في طفولتي لدرجة أن أمي كانت تلقبني بالولد ٠ وكانت هذه الكلمة تؤذيني جدا ٠٠ وكانت أمنيتي ان تأتيني الدورة الشهرية حتى أصبح فتاة ٠٠ وذات يوم كنت أركب دراجة ووقع لي حادث ووجدت بقعة دم ظننت أنها العادة الشهرية ولم أخبر والدتي وبعد مرور عامين سمعت بما يسمى بغشاء البكارة من زميلاتي ٠٠ ان هذا الحادث يؤلمني ٠ انني أكره كل الرجال واحاول الابتعاد عنهم ٠

الجواب :

تأكدي أن غشاء البكارة سليم لأنه صعب جدا أو يستحيل اصابته في حادث مثل هذا الحادث ولا معنى لنزول دم من هذه المنطقة ٠

٧ ـ نقص خصية

السـؤال :

هل وجود خصية واحدة فقط يعوق الزواج ؟

الجـواب :

تفرز الخصيتان الحيوانات المنوية اللازمة لعملية الانجاب ، بعد اتصال الحيوان المنوي ببويضة الانثى ، وعندئذ قد يحدث الحمل • والحمل لا يحدث بعدد كبير من الحيوانات المنوية ،وانما بحيوان واحد في الوضع العادي الطبيعي •• اذن فوجود خصية واحدة لن يمنع هذا الحدث بأي حال من الاحوال ، فالمطلوب هو حيوان منوي واحد حتى يقع الحمل ، والخصية الواحدة تفرز العديد من الحيوانات المنوية •• من هنا فلا خوف اطلاقا من عدم حدوث حمل •• فالامكانية موجودة والشروط متوفرة •• لكن يجب التأكد من أن الخصية الواحدة تؤدي وظائفها دون عائق ، وأنه لا يوجد سبب مرضي يؤثر عليها ، وأن الحيوانات المنوية المفرزة حية ، وسليمة ، وحيوية •• فان ذلك ضروري ، حتى لا ينسب عدم الانجاب الى وجود الخصية الواحدة في الوقت الذي يكون هناك سبب اخر •• وهذا يمكن التأكد من ذلك بالفحص والتحليل اللازم • أما عن تأثير وجود خصية واحدة على القدرة الجنسية ودرجة الاداء والشعور باللذة ، فهو غير موجود بالمرة • فلم يثبت حتى الان أن قلت القدرة أو درجة الاداء أو الشعور الجنسي نتيجة وجود خصية واحدة ، فهي لا تتدخل من قريب أو بعيد في هذه النواحي الهامة

٨ ـ اعتـداء متكـرر

السـؤال :

اعتدى علي قريبي وأنا في التاسعة •• ثم تكرر ذلك وأنـا

في الثانية عشرة ولكنني لا أتذكر نزول أى دماء ٠٠ هل يمكن ان أكون قد فقدت عذريتي علمـا بأني نظرت في المرآة فرأيت فتحة في حجم حبة العنب ومغلفة بما يشبه قطعة لحم لونها وردي ٠٠ هل هذا الغشاء ٠٠ ارجو الاطمئنان على عذريتي ؟

الجـواب :
ان اعتداء رجل على فتاة عمرها تسع سنوات ـ اذا كان هذا الاعتداء اتصالا جنسيا كاملا ـ لابد وان يصاحبه نزول دم بل ونزف مع تهتكات شديدة في الجهاز التناسلي لعدم التناسب بين الطرفين ولذلك فهناك احتمال كبير ان يكون الاتصال قد تم من الخارج فقط بدون فض غشاء البكارة ولكن الكلمـة الاخـيرة للفحص الدقيق ٠

٩ ـ تأخـر القـذف

السـؤال :
أنا طالب في التاسعة عشرة من عمري ، اسرف في العادة السرية بشكل ملحوظ وأعاني من كبر حجم عضوي التناسلي وبخاصـة فيمنطقة المحيط حيث ان محيطه يبلغ اربعـة عشر سنتيمترا ، كما اعاني ايضا من تأخر القذف لمدة تصل من عشر دقائـق الى خمس عشر دقيقة فهل هذا يرجع لاصابتي بالدوالي في الخصية اليسرى وادماني العادة السرية ؟

الجـواب :
مدة الجماع التي تصل من عشر دقائق الى خمس عشرة دقيقة ليست طويلة ، فالمدة العادية من دقيقتين الى عشر دقائـق ليست بالشيء الكثير ٠٠ واحب ان أقول لك ان المهبل عضو مطـاط ، بدليل نزول الطفل خلاله عند الولادة وليست هناك اية عمليات لتصغير العضو ٠ فكل ما ذكرته لا يمثل مشكلـة ولا يؤثر علـى زواجك ، مع رجاء محاولة قياس قطر العضو مرة اخرى ، فستجده أقل مما قلت ٠ والدوالي لا تؤثر على حجم العضو أو الانتصاب ٠٠

ونصيحتي الا تشغل بالك كثيرا في ازمات نفسية وجنسية ·

١٠ ـ بلـل ورائحـة كريهـة

السـؤال :

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري ·· امارس العادة السرية منذ سنوات ·· ومنذ عامين اصبت بحالة مرضية وهي البلل بعد التبول مع وجود افرازات ذات رائحة كريهة ·· وأنا الان في حالة يأس هل غشاء البكارة سليم ام لا وهل من الممكن ادخال الاصبع دون تمزق غشاء البكارة ؟

الجـواب :

البلل الذي يصيب البنات ينتج من كثرة الافرازات التي قد تكون طبيعية أو غير طبيعية · ففي الحالات غير المرضية ينتج من الامساك او الانيميا او الاثارة الجنسية في البنات او ممارسة العادة السرية كما في حالتك · اما اذا كان للافراز رائحة كريهة او يسبب حكة « هرشا » فذلك ينتج عن حالات مرضية تستوجب سرعة عرضك على الطبيب لاخذ العلاج المناسب · وبالنسبة لغشاء البكارة فلا يمكن الحكم على سلامته الا بالكشف وان كان في بعض الاحوال يسمح بدخول الاصبع دون ان يكون قد تمزق ·

١١ ـ ضمـور الصـدر

السـؤال :

آعاني من صغر حجم الثديين مع ان نمو جسمي طبيعي ·فهل من دواء او دهان لعلاج هذه الحالة ؟

الجـواب :

هذه مشكلة تؤرق الكثيرات من الفتيات وحجم صدر الفتاة يختلف باختلاف طولها ووزنها وكثيرا ما يكون حجم الصدر طبيعيا لكن مصدر الشكوى هو ان ذلك الحجم لا يرضي الفتاة · في بعض الحالات يكون هناك ضمور فعلي في حجم الثديين والاعجب من ذلك أنه قد يصيب ثديا واحدا فقط ويكون الاخر طبيعيا ·

وهناك نوعان من الضمور : نوع ينتج من نقص الهرمونات الانثوية ويحدث ذلك في حالات تليف المبيض أو أمراض الغدة النخامية ويصاحب ذلك اضطراب في الدورة الشهرية ونوع آخر تكون فيه الفتاة مكتملة الانوثة والدورة الشهرية منتظمة ـ وهذا هو الحال في الرسائل الثلاث وهذه الحالات يكون سببها في عدم استجابة الصدر للهرمونات الانثوية ولا أنصح بالعمل على زيادة الوزن العام للجسم في جميع هذه الحالات ، كما أنصح باستعمال المراهم المركزة ، مع استعمال الهرمونات الانثوية لفترات طويلة هذا واني أنتهز هذه الفرصة لكي أذكر أن حبوب منع الحمل التي تتناولها السيدات قد تكون السبب في ضمور الصدر في بعض الاحيان ٠

١٢ ـ احساس بالألم

السؤال :

شقيقتي تبلغ من العمر ١٦ سنة ، والمشكلة أنها تعاني من تأخر الدورة الشهرية وقد يستمر لعدة أشهر وعندما تأتي تصاحبها آلام شديدة ومغص وتنزل بالكاد نقطة أو نقطتان فقط ماذا تقترحون ؟

الجواب :

بالنسبة لعدم انتظام الدورة الشهرية عند أختك فهي ما زالت صغيرة وهذا يحدث كثيرا عند ابتداء الطمث وعند سن اليأس ، ولكن مع الوقت فان الدورة الشهرية تنتظم فلا تقلق ، ونصيحتي هو أن تراعي أختك نظم الصحة العمومية وهي التغذية الجيدة ومعالجة الانيميا والرياضة البدنية ، فكل هذا يساعد على انتظام الدورة الشهرية وأنصحك بعدم استعمال الهرمونات أو أي علاج آخر ٠

وبالنسبة لآلام الطمث فيمكنك أن تطمئنها بأنها أصبحت أنثى ناضجة وأن الدورة الشهرية التي يصاحبها الالام تكون بسبب حدوث تبويض أثناء هذا الشهر ، فمن علامات التبويض

هو أن يكون الطمث مصحوبا بالآلام ولكن إذا كانت الالام شديدة فيمكنها استعمال المسكنات ·

١٣ ـ افـرازات سـوداء

السـؤال :

أنا فتاة عمري ١٨ سنة أشكو من نزول سائل أسود اللون · وظهرت هذه الاعراض وأنا في الصيف وما زالت موجودة ، علما بأنني عذراء ولم أمارس العادة السرية ·

الجـواب :

الافرازات المهبلية التي تشكين منها لها أنواع مختلفة ، منها افرازات يصحبها هرش في الموضع وتكون بيضاء ، ومنها ما لا يصحبها هرش ولكن يصحبها حرقان في الموضع وهي ميكروبية · ومنها افرازات على اثر احتقان عادي قبل الحالة تكون غالبا قبل الطمث ولونها ليس باللون الاسود كما ذكرت ومنهـا افرازات مدممة وقد تكون ناتجة من اضطرابات في هرمونات المبيض ، وغالبا ما يصحب هذه الافرازات اضطراب في الدورة ، أمـا في مثل حالتك هذه فنرى أن توضحي أي اعراض أخرى مثل آلام أو هرش أو حرقان في البول وتتأكدي من لون الافرازات ورائحتها حتى تكون حالتك واضحة ويكون العلاج أكيدا ·

١٤ ـ عدم انتظام الحيض

السـؤال :

أنا فتاة أبلغ من العمر ثمانية عشر عاما ·· كانت تأتينـي الدورة الشهرية بانتظام لمدة أربع سنوات ولكن اذا بها لا تنتظم ثم تصحبها آلام شديدة تستمر خمسة أيام مع نزول كمية صغيرة من الدم · عولجت دون فائدة ، أعيش في عذاب وقلق ·

الجـواب :

عدم انتظام الحيض في هذه السن المبكرة وخاصـة بعـد ان كانت منتظمة لمدة أربع سنوات لا يحتاج الا الى العناية والنظام

بالغذاء ، أما اذا كان وزنك آخذا في الازدياد فأنصحك بعمل ريجيم مع الاهتمام بالبروتينات والفواكه والسلطة الخضراء ·
أما اذا كنت نحيفة فيجب زيادة وزنك مع تناول بعض المقويات ·
أما بالنسبة للالم الذي يصحب الحيض فهو يتوقف على الحالة النفسية والجسمانية وبتحسنهما سوف يخف الالم مع تناول بعض أقراص النوفالجين ·

١٥ ـ سائل أبيض

السؤال :

أنا فتاة في السابعة عشرة من هواة ركوب الدراجات منذ كان عمري ١١ عاما أصبت أثناء ركوبي الدراجة ونزلت مني بعض نقط الدم ولكن لم يصب الغشاء بشيء ، الا أنني ألاحظ نزول سائل أبيض غليظ القوام ، والدورة الشهرية غير منتظمة ،علما بأنني نحيفة جدا · فما تفسير ذلك ؟

الجواب :

السائل الابيض الذي ينزل منك لا علاقة له بالغشاء ، انما هو افرازات من غدد توجد في عنق الرحم ــ وهو سائل يكثر في سن البلوغ · وربما استمر طوال فترة الاخصاب ، وفي مثل سنك يكون هذا السائل غير ملوث ، يجوز أن يصحبه توعك وأنيميا ·
وهناك عوامل تساعد على زيادته وهي العوامل التي تزيد من احتقان الحوض مثل الامساك وقلة الالعاب الرياضية والجلوس لمدد طويلة · وفي سن البلوغ يكون التهيج الجنسي عادة بدون اشباع الرغبة الجنسية كما يحدث مع من يزاولون العادة السرية، أو الخطبة لمدة طويلة ، سببا لتزمن هذه الافرازات مثل الانثناء الخلفي للرحم أو أورام ليفية بالرحم ، خصوصا في فترة ما قبل الحيض · وأرى أن تعرضي نفسك على طبيب اخصائي وخاصة لعدم انتظام الدورة ·

١٦ ـ ضعف الانتصاب والزواج

السـؤال :

أنا شاب في الثالثة والعشرين ، أدرس في كليـة الهندسـة ، مارست العادة السرية منذ مدة طويلة ، وأردت أن أطبق طريقة التحكم في عضلة الشرج والعضلة التي ترفع الخصيتين من الصفن، وذلك للتغلب على سرعة القذف عندي ، ولكن لم يحدث تقدم يذكر في هذه الناحية ، بل حدث لي كما أعتقد ضعف في الانتصاب فهل هذا راجع الى هذه الطريقة التي أشرت اليها ، وهل ستكون لي حياة جنسية سليمة اذا ما تزوجت ، وبخاصة أنني في فتـرة الخطبة ؟

الجـواب :

العملية الجنسية هي نتيجة تفاعلات كثيرة في الجسم ، منهـا العصبية والنفسية والهرمونية والمخية ، ومجرد وضـع هـذه الاحساسات كلها في تجربة الامتحان . لا يكون مرضيا حيث أن أغلب التفاعلات لا ارادي • ومحاولة اجراء التجارب أثناء العادة السرية طبعا ، شيء ضار ، لان العادة مع أننا نوافق عليهـا في حدود ضيقة . الا أنها ليست المخرج الطبيعي للجنس • فأيـة محاولات من التي مارستها أثناءها هي خطأ في خطأ • ولذلـك لا داعي للتفكير فيما تفكر فيه . فمما لا شك فيه أنك طبيعـي ، وسوف تكتشف ذلك بعد الزواج ، ولكن بشرط أن تقلع عـن هذه العادة من الان •

١٧ ـ التليـف والعقـم

السـؤال :

أنا طالب في الخامسة عشرة . طول عضوي التناسلي هو خمسة عشر سنتيمترا ، وأمارس العـادة السريـة مرة أو مرتـين في الاسبوع ، ولكنني ألاحظ انحناء عضوي عند الانتصاب ، وأريد أن أعرف هل هذا يعني وجود تليف به ، وهل هو خلقي أو مرضي

وهل يسبب العقم ، وكيف يمكن علاجه بغير الطريق العلاجي ؟
الجـواب :

التليف في العضو التناسلي قد يكون بسبب كسر سابق به ، أو مرض خاص يصيب كبـار السن ، ومرضى السكر بصفـة خاصة ، وهو يسمى مرض « بيروني » أو قد يكون خلقيا وفي كل الحالات ينحني القضيب كالسنارة ، ويمكن ملاحظة ذلك اكلينيكيا بواسطة الطبيب الذي يمكنه أيضا تقرير العلاج • ولا علاقـة بين هذا التليف والعقم ، ولكن اذا كان انحناء القضيب مـن الوسط ويسبب عدم قوة الانتصاب ، فان هذا يمثل جزءا مـن العنة • أما اذا كان انحناء في القضيب ككل و هو منتصب ، فهذا لا قيمة له أثناء الممارسة الجنسية •

١٨ ـ سبب تأخر العادة الشهرية

السـؤال :

هل هناك أضرار من العلاقة الجنسية قبل البلوغ دون التأثير على غشاء البكارة •• واذا أثرت هذه العلاقة على غشاء البكارة فهل يحدث نزف كما يحدث للبالغين وهل يحدث حمل وما هـو سبب تأخر الدورة الشهرية ؟

الجـواب :

طبعا العلاقة الجنسية قبل البلوغ خطيرة جدا لانها تسبـب تمزقات شديدة في غشاء البكارة وفي المهبل كذلك وتسبب نزفا شديدا عكس النزف البسيط الذي يحدث من غشاء البكارة بعد سن البلوغ وذلك لصغر حجم الاعضاء التناسلية قبل سن البلوغ التي لم تتهيأ بعد لهذه العلاقة وطبعا العلاقة الجنسية قبل سن البلوغ لا تؤدي الى حمل •

أما عن أسبـاب تأخير الحيض المتكرر وعـدم انتظامه فهو يختلف حسب السن ، فبعد سن البلوغ لمدة عامين أو ثلاثة فهذا شيء طبيعي ولا يحتاج الا الى العناية بالصحة العامة والرياضة

البدنية وعدم الاجهاد وتناول القسط الوافر من الراحة والنوم. أما اذا حدثت بعد العشرينات ويكون سببها قصور في وظيفة المبيض ففي هذه الحالة بالاضافة الى العلاج السابق قد نحتاج الى علاج بالهرمونات بعد الفحص ومعرفة نوع القصور في المبيض وهل هو أولي في المبيض أو ناتج عن قصور في احدى الغدد الصماء التي تؤثر على المبيض . أما في سن الاربعينات فهو شيء طبيعي .

١٩ ـ السكر والطاقة

السؤال :

هل يؤثر مرض السكر على الطاقة الجنسية ودرجة الانتصاب؟

الجواب :

من المؤكد أن لمرض السكر تأثيرات عديدة ، منها أنه في بعض الحالات قد ينال من قدرة الشخص على أداء واجبه الزوجي ، ولكن هذه ليست حالة دائمة ، وانما هي حالة مؤقتة ترتبط بعلاج السكر نفسه .. بمعنى أنه اذا انضبطت الامور فيما يتصل بالعلاج ، وكان هناك تأثير على الناحية الجنسية ، فان هذا التأثير يمكن أن يزول ويعود كل شيء الى طبيعته .. هذه هي الحقيقة .. وهناك حقيقة أخرى هي أن تأثير السكر ليس بالضرورة يحدث في كل الحالات على الناحية الجنسية .. فهناك مرضى كثيرون يتعايشون مع المرض في سلام ، ويؤدون دورهم في الحياة بكل أبعاده بطريقة طبيعية .. ولكن هؤلاء هم الذين يتبعون العلاج السليم للمرض من حيث تناول الدواء المناسب ، واتباع الريجيم ، وممارسة الرياضة بالصورة المناسبة ..وهناك في الواقع عدد كبير من هؤلاء المرضى .. انهم يمارسون الجنس بطريقة عادية وطبيعية .. وفي نفس الوقت فان السكر لا يؤثر على القدرة الانجابية من قريب أو بعيد..فان كثيرين من مرضى السكر ، حتى هؤلاء الذين يشكون من ضعف طارىء في القدرة الجنسية ، يؤدون دورهم المنوط بهم .. وينجبون الصبيان

والبنات دون أن يكون للسكر أدنى تأثير على قدرتهم على الانجاب .

٢٠ ـ ارهاق وانهيار

السؤال :

بعد الاحتلام أشعر بانهيار وارهاق ٠٠ أستعمل المقويات لعلاج ذلك ٠٠ ترى كيف يمكن أن يكون الحال بعد الزواج ؟ علما بأني مصاب بالدوالي ٠

الجواب :

الاحتلام هو الطريق الطبيعي لاخراج افرازات الجهاز التناسلي المحتبسة وغالبا يصاحبه حلم جنسي مما يؤدي أيضا الى الراحة الجنسية النفسية ، وعلى ذلك فشعورك هذا غير طبيعي ٠ وقد يكون السبب أنك تحتلم بكثرة نتيجة التهابات أو احتقان بالجهاز التناسلي مما يؤدي الى الارهاق أو انك تربط بين خروج المني وبين القوة الجسدية على حسب الاعتقاد الخاطىء السائد بأنه في هذا السائل تتركز قوة الجسم ـ تماما كما كانت قوة شمشون تتركز في شعره الطويل ـ وهي تعاليم خاطئة أساسها تخويف الشباب وابعادهم عن ممارسة العادة السرية أو الاتصال الجنسي قبل الزواج ٠.

فاذا لم تكن مرات الاحتلام كثيرة ولم تكن هناك أعراض بولية مصاحبة فالحل هو أن تهتم بصحتك العامة ولا تخف من الزواج وما يصاحبه من فقد المني لانه سبقك ملايين من البشر في هذا الطريق ولولاه لما استمرت الحياة ٠ والدوالي لا دخل لها في الموضوع ٠

٢١ ـ العادة والنحافة

السؤال :

أبلغ من العمر السادسة عشرة ، نحيفة الجسم وصدري صغير ، أمارس العادة السرية علما بأن الدورة الشهرية منتظمة ، فهل

ممارسة العادة السرية لها تأثير على نحافتي وعلى غشاء البكارة، أرجو افادتي ٠

الجـواب :

العادة السرية وما يصاحبها من انطواء وحالة نفسية غـير طبيعية قد تؤثر على الصحة العامة ، وتؤدي الى النحافة والضعف العام ، وما يصاحب العادة السرية من الهرش المستمر قد يؤثر في بعض الاحيان على غشاء البكارة وهذا بالطبع يعتمد علـى كيفية ممارستها ، والسائل الابيض قد يكون افرازات مـن غدة بارثولين ، « وهي غدة صغيرة على جانبي المهبل تقوم بالافراز عند حدوث الرغبة الجنسية » ، وهذا شيء طبيعي أو قد تكون هذه الافرازات نتيجة لحدوث التهاب في هذه المنطقة ٠ أما صغر حجم الثدي فليس له علاقة بالعادة السرية التي أنصحك بالامتناع عنها بمزاولة الرياضة والتمسك بالارادة القوية ٠

٢٢ ـ ما معنى هذه الكلمات

السـؤال :

العادة السرية ـ المهبل ـ اللقاء الجنسي ـ البروستاتـا ـ السائل المنوي ـ غشاء البكارة ٠ عمري ١٧ عاما ولا أعرف معنى العبارات السابقة ٠

الجـواب :

العادة السرية ٠٠ هي الشعور باللذة الجنسية أو التجـاوب الجنسي عند تنبيه الاعضاء التناسليـة بواسطـة نفس الشخص بالتدليك ٠٠ وهي نوع من طرق الشعور باللذة الجنسية لغير المتزوجين ٠٠ وخصوصا المراهقين من الشباب ٠٠ وفي الماضـي كانت ممارسة العادة السرية توصـف بأنهـا تؤدي الى أعراض مرضية كثيرة مثل الاضطرابات النفسية ٠٠ وفقدان الذاكرة ٠٠ وضعف النظر وغير ذلك ٠٠ ولكن هذا غير صحيح ، وليس هناك أي دليل مادي على أن ممارسة هذه العادة بقدر معقول تؤدي الى مضاعفات ٠٠ وقد أثبتت الاحصائيات أن ٩٠ ٪ مـن الذكور

و ٦٠ ٪ من الاناث قد مارسوا هذه الطريقة في فترة ما من فترات حياتهم ·

المهبل ·· هو القناة الموصلة بين الاعضاء التناسلية الخارجية الى الرحم ·· وطول هذه القناة يتراوح بين ١٢ و ١٥ سنتيمترا وهي عبارة عن التجويف الذي يستوعب العضو التناسلي للذكر أثناء اللقاء الجنسي ·· كما أنها الطريق الذي يخرج منه دم الحيض وتتم خلاله ولادة الجنين ·

اللقاء الجنسي ·· هو اللقاء الجسدي بين الرجل والمرأة لاشباع الرغبة الجنسية ·· وفيه ينزل السائل المنوي من الرجل في المهبل ·· هذا السائل يحتوي على الخلايا الذكرية « الحيوانات المنوية » التي تصعد الى الرحم وتلتقي بالبويضة في البوق الموصل ما بين الرحم والمبيض ·· ويحدث نتيجة لهذا اللقاء اتحاد البويضة والخلية الذكرية ·· وهكذا يتكون الجنين ·

البروستاتا ·· غدة تحيط بقناة مجرى البول عند الرجل ·· وتفرز افرازات تكون جزءا من السائل المنوي ·· وتتضخم أحيانا في حوالي سن الخمسين وتسبب مضاعفات في مجرى البول ·· ويكون لها علاقة بالنشاط الجنسي ·

السائل المنوي ·· هو السائل الذي يفرزه الرجل ·· ويقذفه في المهبل تحت ضغط شديد ·· ويحتوي السائل على الخلايا الذكرية ·· ويفرز الرجل في المرة حوالي ٥ سنتيمترات ويحتوي كل سنتيمتر واحد على مائة مليون خلية ذكرية ·· ولهذا السائل لون أبيض وله لزوجة خاصة ورائحة مميزة ·· وهو عبارة عن مجموع افرازات الخصية والكيس المنوي والبروستاتا ·

غشاء البكارة ·· هو غشاء رقيق عند مدخل المهبل ·· به فتحة تسمح بنزول دم الحيض ·· ويتمزق عند أول اتصال جنسي ·· ووجوده كاملا علامة من علامات عدم حدوث الاتصال الجنسي ·· وقد يكون سميكا أو رقيقا ·· كما ان شكل الفتحة يختلف ، فأحيانا مستديرة ، أو هلالية ·

٢٣ ـ غشـاء البكـارة

السـؤال :

★ هل تؤثر العادة السرية على سلامة غشاء البكارة ؟
★ هل يمكن أن تسبب الالعاب الرياضية فض غشاء البكارة ·· في احدى المرات وجدت نقطة دماء بعد حصة الالعاب ؟
★ هل تستطيع الفتاة أن تتأكد بنفسها من سلامة الغشاء دون الحاجة الى زيارة الطبيب ؟
★ عبث بي رجل وأنا في الخامسة من عمري ·· اني أرفض كل رجل يطلب الزواج مني خوفا من الفضيحة ·
★ الى أي عمق يدخل اصبع العريس حتى يصل الى غشاء البكارة؟
★ ما هي أحسن طريقة لفض غشاء البكارة ؟

الجـواب :

★ غشاء البكارة موجود عند مدخل المهبل ·· وقد يتأثر مـن العادة السرية ولذلك يجب الابتعاد عن منطقة الغشاء ·
★ لا تسبب الالعاب الرياضية مهما كان عنفها على الغشـاء أي أثر ·· وقد يكون الدم من الرحم وليس من الغشاء ·· ولا يمكن التأكد من سلامة الغشاء الا بالفحص الطبي ··وبواسطة الطبيب الاخصائي فقط ·
★ ان ما حدث لك في سن الخامسة يحتمل تأثيره علـى غشـاء البكارة ·· ويجب العرض على الطبيب الاخصائي ·
★ يبعد غشاء البكارة عن مدخل المهبل حوالي سنتيمتر واحد من الخـارج ·
★ ان أحسن طريقة لفض غشاء البكارة أن يتم تدريجا ·· في أول الامر بواسطة التوسيع بالاصبع يوميا لمدة عشرة أيام ·· يعقبها اللقاء الجنسي ·· وهكـذا يكون الغشاء قـد تمدد بالقدر الذي يسمح بالاتصال الجنسي بدون أي ألم ·

٢٤ ـ كثرة الاحتلام

السـؤال :

هل تؤثر كثرة الاحتلام على القدرة الجنسية بعد الزواج ؟

الجـواب :

أولا حدوث الاحتلام بكثرة يكون نتيجة لاحتقان الغـدد التناسلية ، وذلك لعوامل الاثارة الجنسية المستمرة ، والتفكير في الجنس ووسائل الاثارة الخاصة به · ولهذا فان النصيحة التالية التي يمكن أن توجه في هذا المجال هي مزاولة نوع مـن أنواع النشاط الرياضي ، وعدم التفكير في الامور الجنسية ، فالتعرض لوسائل الاثارة بقدر المستطاع ، ومن ناحيـة اخرى فيمكـن استعمال لبوس ، يصفه الاخصائي ، عن طريق الشرج كل مساء وذلك لعدة أيام · ولا داعي في هذه الحالة اذا كان الشخص يعاني من نقص في الوزن ، أن يلجأ الى استعمال أدوية بقصد زيادة الوزن ، فان النقص في أغلب الاحوال يعود الى من يعاني منه من أسباب القلق النفسي الناتج من وجود الحالة · وفيما يتصـل بتأثير كثرة الاحتلام على القدرة الجنسية بعد الزواج ، فـان الامر لا يحتاج الى كل هذا التفكير في هذه النقطة بالذات ···فلم يثبت هذا التأثير ، ولم يحدث أن قلت قدرة الشخص الجنسية نتيجة كثرة الاحتلام ، بل ان هذه الظاهرة يأخذها البعض على أنها دليل على القوة لا على الضعف ، ومن ثم فانها تحسـب للشخص ، لا عليه · والعامل الحاسم في هذا الموضوع هو عدم التفكير فيه ، وتجنب وسائل الاثارة التي تؤدي الى كثرة الاحتلام بقدر الامكان ·

٢٥ ـ مخـاوف ليلة الزفـاف

السـؤال :

أنا موظف في السابعة والعشرين مستعد للزواج ، ولكننـي خائف من ليلة الزفاف ، فقد لا ينتصب عضوي خلالها ، خاصة وأن طوله لا يتجاوز الثلاثة عشر سنتيمترا مما يجعلني أشك في

القدرة على فض غشاء البكارة ، علما بأنني مارست الجنس كثيرا وبنجاح ، وأمارس العادة السرية • فبماذا تنصحني بخصوص هذه العملية ؟ وهل الهرمونات والمخدرات ذات فوائد في حالتي ؟

الجواب :

طول العضو عندك طبيعي ، ولذلك فلا داعي لاي خوف ، وبخصوص المخدرات والخمر ليلة الزفاف فليست لها فائدة تذكر ، بل انها قد تأتي بنتيجة عكسية ، ان ثقتك بنفسك وعدم خوفك ، سيجعلانك تقوم بواجبك في ليلة الزفاف وفي غيرها • ومن خطابك يتضح أنك طبيعي من كل الوجوه ، فدع الوساوس والمخاوف ، وبذلك فقط ستكون طبيعيا ، أما تناول الهرمونات المذكرة فليس له أي فائدة بالنسبة لمن لا يعاني من أي نقص •

٢٦ ـ اضطراب

السؤال :

أنا فتاة في التاسعة عشرة ، أشكو من اضطراب وآلام في الدورة الشهرية كما انني أعاني عدم انتظامها فهي تأتيني كل خمسة عشر يوما وأشعر بحرقان وورم وأحس أنني أرغب في ممارسة العادة السرية علما بأنني قد أقلعت عنها • كما أعاني من وجود افرازات مخاطية شفافة •

الجواب :

اضطراب الطمث الشهري وعدم انتظامه معناه وجود ضعف في المبايض ويلزم الكشف الطبي والعلاج لاصلاح هذا الاضطراب أما نزول افرازات وهرش فهذا معناه مرض مهبلي ويجب بداهة أن يعالج بعد التشخيص الصحيح أما عن ممارستك للعادة السرية فهذا ضار بصحتك وبحالتك النفسية وخاصة بعد الزواج لانه يؤثر في سلامة العلاقة الزوجية •



هذه السن الخطرة

٢٧ ـ افـرازات العـذراء

السـؤال :

أنا فتاة أعاني من وجود افرازات مهبلية صفراء اللون تلطخ ملابسي الداخلية ، أفيدوني عن علاج لهذه الافرازات • وهل يمكن أن يكون غشاء البكارة قد تمزق ؟

الجـواب :

من وصفك للافرازات المهبلية نرى أنها ناتجة عن احتقان في الاعضاء التناسلية وغالبا ما ينتج هذا للفتاة العذراء التـي لا تعاني من التهابات اذا كانت الفتاة تزاول العادة السرية ولذلك ننصحك اذا لم يكن هناك أي أعراض أخرى مثل حرقان البول أو الهرش أو آلام أسفل البطن أن تتوقفي تماما عن مزاولة العادة السرية اذا كنت تمارسينها كمـا ننصح باستعمـال المقويـات والفيتامينات واستعمال مطهر لعمل غسيل من الخارج يوميـا مرتين فتتحسن الحالة •

أما عن تمزق غشاء البكارة فأرى أنه لا يزال سليما ما دام لم يحدث اتصال أو استعمـال لاي شيء صلب في هـذه المنطقـة الحساسة •

٢٨ ـ مشكـلات الانسـات

السـؤال :

أنا فتاة في الثامنة عشرة اعاني من وجود التهابـات وحكـة شديدة •• حاولت استعمال المطهرات دون جدوى ، تزداد مرات التبول ، صحتي العامة عاديـة ، أصبـت بالمصران الغليظ •• حالتي النفسية سيئة للغاية علما بأن هذه الحالة ظهرت منذ ثلاثة أشهر •

الجـواب :

هذه الحالة تسمى الحكة الفرجية وأسبابهـا أولا التهابـات مهبلية وهذا يكون اذا كانت مصحوبة بافرازات ذات رائحة أو خالية من الرائحة •

ثانيا : هناك أسباب موضعية في الفرج ناتجة عن عدم العناية بالنظافة أو مرض جلدي ٠

ثالثا : الحالة النفسية واضطرابها ٠

رابعا : حساسية وقد تكون هذه الحساسيــة من استعمــال مطهرات شديدة ٠

خامسا : الاصابة بديدان الاجزبورس « الدبوسينة » وهــي ديدان صغيرة مثل دود المش موجودة في البراز ، هذه الديدان تخرج من فتحة الشرج ليلا وتسبب الحكة في المناطق المجاورة ٠

وأنصحك بالآتي :

★ يجب الامتناع عن استعمال المطهرات وتكفي النظافــة بالماء فقط ٠

★ يجب الامتناع قدر الامكان عن الهرش حتى يمكن قطع الحلقة المفرغـة « هرش » ، « تهيج جلدي ، هرش » ٠

★ العمل على تهدئة حالتك النفسية وتناول المهدئــات الخفيفة وخصوصا بالليل عند النوم ٠

★ اذا كان هناك افرازات فيجب عرض نفسك على اخصائــي أمراض نساء ٠

٢٩ ـ متاعب نفسية وعصبية

الســؤال :

أنا طالبة بالجامعة أرجو افادتي عن هذه الحالة التي تنتابني أنا وكثيرات من زميلاتي بالكلية ٠ والموضوع أنني دائمــا في حالة عصبية ونفسية سيئة قبل وصول المرض الشهري ثم بعــد ذلك أهدأ وتعود الي الحالة من جديد قبل وصول المرض الشهري بأيام ، انني لا أنفرد بهذه الحالة بل تشاركني فيها النسبة الغالبة من زميلاتي كل شهر ٠

الجــواب :

هذه حالة شائعة ، وسببها الحقيقي غير معروف حتى الان ٠ وتوجد كثير من التفسيرات كاحتجاز الماء بخلايا الانسجة وازدياد

تأثير بعض الهرمونات وضعف تأثير بعضها الاخر أو اضطراب الغدة فوق الكلوية • وننصح بالاقلال من الملح في الطعام في العشرة أيام السابقة لنزول الحيض ، وتناول مدر للبول حسب ما يصفه الطبيب خلال هذه الفترة ، كذلك يفيد تناول هرمون يصفه الطبيب خلال هذه الفترة السابقة لنزول الحيض ، وفي بعض الاحيان ينصح الطبيب أيضا بتعاطي أقراص ضد الحساسية على أساس الاقلال من حساسية أنسجة الجسم للهرمون المستعمل بالاضافة الى المهدئات - واجمالا ينبغي استشارة الطبيب الاخصائي •

٣٠ ـ لا داعي للقلق

السؤال :

أنا فتاة عمري ١٩ سنة ، جاءتني الدورة الشهرية لاول مرة في سن ١٣ وظلت منتظمة مدة ثلاث سنوات ولكنني عملت « ريجيم » قاسي أعقبه ضعف شديد ، وقلت كمية دم الدورة • أعطاني طبيب حقنة اختفت بعدها الدورة مدة ثلاثة أشهر ومن يومها أصبحت غير منتظمة • استعملت حبوب منع الحمل فنظمتها وعندما امتنعت عن استعمالها عاد الخلل في المواعيد • نصحني البعض باستعمال الهرمونات وفعلا جاءت نتيجتها مؤقتة • لقد رفضت خطيبين بسبب حالتي • أرجو أن تنقذوني من مستقبلي المظلم •

الجواب :

يجب عدم استعمال أي هرمونات أو أي أدوية لتنظيم الدورة الشهرية ونحذرك بصفة عامة من استعمال أي عقاقير بغير استشارة اخصائي •

ولعلاج حالتك ننصح باستعمال المقويات مثل أقراص الحديد والفيتامين وشراب الكالسيوم ، وأن تعودي الى طبيعتك في نظام التغذية مع الاقلال من النشويات • وننبه الى ضرورة التزامك بالهدوء النفسي لانه لا مدعاة للقلق وخصوصا ان العوامل

النفسية من المؤثرات على انتظام الدورة الشهرية •

٣١ ـ معلومات هامة

السؤال :

أنا طالبة من عائلة محافظة ، أواظب على قراءة مجلة طبيبك الخاص وأجد صعوبة في تفهم بعض الموضوعات النسائية لجهلي بعض الكلمات التي أرجو أن تفيدوني بمعانيها، وهي الاجهاض، والاخصاب ، والعقم الثانوي ، والاحتلام ، والاليتان والمهبل ، وعملية الختان ، وعملية النفخ ، واللولب ، وأخيرا الرحم •

الجواب :

الاجهاض : اضطراب في المسار الطبيعي للحمل قبل الاسبوع الثامن ويؤدي الى نزول الجنين قبل اكتمال نموه •

الاخصاب : حدوث الحمل نتيجة تلاقي البويضة عند الانثى بالحيوان المنوي من الرجل في قناة فالوب الموصلة بين المبيضين والرحم •

عقم ثانوي : التوقف من الانجاب الذي تصاب به المرأة بعد أن تنجب •

الاحتلام : تهيؤات أو أحلام جنسية تنتهي بافرازات أثناء النوم •

الاليتان : هي المنطقة الخلفية من الجسم التي تعلو الفخذين •

المهبل : هو القناة التي تصل ما بين غشاء البكارة وعنق الرحم •

عملية الختان : عملية استئصال الشفرين الصغيرين وما بينهما عند الانثى وهي عملية غير مرغوب فيها وأصبحت نادرة •

اللولب : هو وسيلة من وسائل منع الحمل عبارة عن جسم من البلاستيك يوضع داخل الرحم •

الرحم : هو المكان الذي يحدث به الحمل ، ويظل به الجنين حتى يخرج الى الحياة ويوجد أعلى المهبل ، وحجمه في حالته الطبيعية مثل الكمثرى ويكبر بالحمل حتى يسع الجنين •

٣٢ ـ ينشد التوبة

السؤال :

عمري ٣٥ عاما ، موظف محترم ومتزوج ، مشكلتي معقدة أعاني منها قبل الزواج و بعده وهي الشذوذ الجنسي ٠٠ أحب صغار السن ٠ أديت فريضة الحج حتى أتوب عن هذا الفعل ، ولكن عدت له بعد أربعة أشهر كان والدي قاسيا ومتزمتا ٠٠ حاولت العلاج بالجلسات النفسية عند اخصائيين ولم تفلح ، فهل هناك علاج آخر لحالتي حتى أتوب علما بأن لي ثلاثة أطفال وأريد أن أعيش حياة هادئة بلا متاعب ٠

الجواب :

مشكلتك نفسية وان كنت لم تستجب للعلاج النفسي فربما يرجع ذلك الى عدم رغبة حقيقية منك في الخلاص لان هذا هو الاساس الاول لنجاح العلاج النفسي ، أو ربما كان نتيجة عدم توفيق من الطبيب النفسي ، أو عدم تقبلك له وعلاجك لا بد له من استشارة اخصائي نفسي من مدرسة التحليل النفسي ، وما تشكو منه هو نتيجة التربية في خلال سنوات الطفولة حيث يخضع الطفل لتأثير الوالدين وينتقل حبه من والدته الى والده الى أن ينتهي به الامر أن يتخذ أباه مثلا يحتذى به وعلى صورته يكون رجولته فاذا زاد التصاقه ومحبته لأمه أو ابتعد أبوه عنه فتكون النتيجة أن يقف نمو الطفل النفسي الجنسي أو يختلط النمو كما هو حاصل معك ، فتارة يميل ناحية والدته ومثلها يهوى الرجال ، وتارة يميل نحو والده فيقبل على النساء ، والطبيب النفسي يعود بك الى هذه السنين الاولى لكي تتبين سبب سلوكك الحالي واذا عرف السبب عن اقتناع بطل التعقيد ٠

٣٣ ـ دوالي بالخصية

السؤال :

عمري ١٨ عاما ، وزني ٥٩ كلغ وطولي ١٦٤ سم أشكو من كثرة ممارسة العادة السرية الى حد يبلغ ٣ ـ ٥ مرات يوميا ،

أشعر بحرقان عند نزول السائل المنوى ويخيل الي ان بالصفن ما يشبه العروق فوق الخصية ٠٠ ولي خصية صغيرة والاخرى كبيرة انني أريد الاقلاع عن العادة السرية او الاقلال منها كما أود زيادة وزني وطولي فهل هناك هرمونات أو علاج لحالتي ؟٠

الجــواب :

العروق الموجودة بالصفن على ناحية الخصية الصغيرة فـي الاغلب دوالى وهي التي أثرت على حجم الخصية ٠ وعلاجها اذا كانت تؤلمك بعملية جراحية بسيطة ٠ والافراط في العـــادة السرية مثل الافراط فــي أي وظيفــة كالاكل مثــلا يتعب جهاز الوظيفة وقد يؤدي الى احتقان الجهاز التناسلــي وهــذا يفسر الحرقان الذي تشكو منه عند نزول المنى ـ لذلك يجب عليــــك ان تقتصد في أدائك للعادة السرية عن طريق الارادة وتوجيه طاقاتك الى أشياء أخرى بناءة مثل الرياضة وممارسة كافة أنواع الانشطة الاجتماعية مثل الرحلات والمعسكرات ، والهوايات ٠

واذا استطعت ان تقتصد في العادة السرية وان تقتنع بأن كثرة التفكير في مضارها أشد ضررا من ممارستها فحينئذ تهدأ نفسيتك وتنفتح شهيتك للاكــــل ويزيد وزنك طبيعيا بدون الحاجة الى العقاقير ٠

٣٤ ـ حيرة بين الجنسين

الســؤال :

نحن مجموعة من الجنسين : لا ندري أين نقف ، وما هــــو الجنس الذي ننتمي اليه بالتحديد حتى الان ٠٠ تارة نحس أننا ذكور ، وتارة أخرى نحس أننا اناث ٠٠ والعكس ٠٠ فهل نحن غير أسوياء ، وهل كتب علينا أن نظل حيارى ، كذلك لا ندري هويتنا في الحياة ، وهل من علاج ٠٠ حتى ولو جراحي ؟ ٠٠ بالله لا تهملوا مشكلتنا ولا تنظروا الينا علــى اننا لا نستحق الاهتمــــــام ؟

الجــواب :

لا يمكن النظر الى هذا الموضوع بسهولة و بساطة ٠٠ ان كل حالة من هذه الحالات تستحق عناية ومتابعة واهتمام ٠٠ مـــن الضروري ان يتابع الاخصائي النفسي حياة صاحب الحالة في طفولته ٠٠ وان يعرف كل شيء عن أعضائه التناسلية الخارجية، وتكوين جسمه ٠٠ ولا بد أيضا من دراسة حالة الغدد الصماء ، وبخاصة الغدد الجنسية ٠٠ فاذا كانت هذه الغدد سليمة ، اتجه البحث الى دراسة الحالة النفسية منذ الطفولة كما قلنـا وحتى الان ٠٠ والهدف من كل ذلك هو الوصول الى العوامل التي أدت الى ظهور هذه الرغبة « الشاذة » لدى صاحبها ٠٠ وبالتالي وبناء على ذلك يمكن العلاج بالوسائل النفسية ، وباستعمال أدويـة خاصة يصفها الطبيب المعالج ٠٠ ويمكن بعد الخلاص من هـذه الحالة أن يمارس الشخص حياته العادية بعد ذلك بكل سهولـة ويسر ، ويتحول الى زوج او زوجة طبيعية موفقة ٠

٣٥ ـ لا تتهـم السمنـة

السـؤال :

عمري ١٤ سنة وأشكو من السمنـة الزائـدة وصغر حجـم العضو ٠ أرجو ارشادي عن طريقة للعلاج ٠

الجـواب :

للسمنة أكثر من سبب بعضهـا يتصل بنقص في افراز الغدد الصماء ولكن أهم سبب هو النهم وكثرة الاكـل وقلة الحركـة فابدأ بملاحظة الاكل بمعنى أن تقلل من النشويات وتمتنع عن الدهنيات ، ومع ممارسة الرياضـة ٠ واذا لم يفـد ذلـك فمن الواجب استشارة اخصائي في الغدد الصماء ٠ أما بالنسبة لحجم العضو فالمهم هو الانتصاب وليس الطول ، خصوصا وأنـه مـع السمنة يكون جزء كبير غير ظاهر وأهم من العضو حالة الخصيتين لانهما مصدر الحيوانات المنوية التي تؤدي للاخصاب الذي هو محور وغرض الجهاز التناسلي ، وهما كذلك مصدر الهرمـون

المذكر وهو المسؤول عن أعراض التذكير ومنها حجم العضو ٠

٣٦ ـ لا شعر على الجسم ، فهل يعني ذلك شيئا ؟

السـؤال :

انها مشكلة تسبب لنا حرجا شديدا ٠ ان أجسامنا خالية من الشعر تماما ما عدا المنطقة حول العضو التناسلي فقط وتحـت الابطين ٠ ان الشعر نادر أيضا على الساقين ، واذا ظهر شيء منه فهو غير واضح ، وكذلك شعر الذقن والشارب ، ونحن نطلب حلا حاسما لمشكلتنا ، وليكن هذا الحل هو الهرمونات الذكريـة ٠٠ نطلبها من أية صيدلية وينتهي الامر ، لا تقولوا لنا اذهبوا الى الطبيب ، اننا نجد حرجا حتى في ذلك ٠٠ ونحن في انتظار ردكم علينا ٠٠ ونرجو ألا يطول انتظارنا ٠٠ ونريد أن نعرف طبعا : هل هذه الظاهرة تعني شيئا بالنسبـة للانجـاب في المستقبـل ، والقدرة على الممارسة ؟

الجـواب :

توزيع الشعر بالجسم من أعراض البلوغ الثانوية ، ويتأثر بعوامل وراثية ، الى جانب الهرمونات الذكرية ، وهرمونـات الغدة فوق الكلية ، وعدم ظهور الشعر بغزارة ليس معناه نقص في علامات الرجولة ، ولا يدعو بتاتا الى تنـاول أي هرمونـات ذكرية ما دام افراز الخصية سليما ، وما دام الجهـاز التناسلي طبيعيا ٠٠ فلا داعي للقلق من هذه الناحية ولذلك فان الامر لا يحتاج الى تصرف تلقائي منكـم باستعمـال الهرمونات ، ودون الذهاب الى الاخصائي ٠ ان هذا خطأ كبير من جانبكم دون شك ، وقد تكون له أضرار ٠

٣٧ ـ هل من علاج يؤدي الى نمو العضو ؟

السـؤال :

نحن نعرف أن شكوانا مكررة ، وقد مللنا الحديث فيها ، ولكن تحملونا هذه المرة : فنحن نسأل عن علاج حاسم يؤدي الى نمـو عضو التناسل ، الذي يشكل لدينا مشكلة حقيقية ، فهـو صغير

جدا ٠٠ صغير الى حد كبير ٠٠ فهل تفيدونا هذه المرة ونحصل على النتيجة المرجوة ، أم ماذا أنتم فاعلون بشكوانا هذه ؟

الجـواب :

يا سادة ان حجم العضو التناسلي مثل حجم أي عضو آخر في الجسم ، مثل القدم والعين والاصابع ، له حد معين من النمـو يصل اليه ، ويتوقف عنده٠ومن الملاحظ طبعا أن البعض يولدون بأعضاء أكبر حجما من أعضاء الاخرين ، كما أن البعض قـد يولدون بأعضاء أصغر حجما ٠ وفي الحالتين لا يصح أن يستولي القلق على هؤلاء ، فما دام العضو يؤدي وظيفته المطلوبة بكفاءة معقولة ، فلا يهم هذا الطول أو القصر ٠ صحيح في بعض الاحيان قد لا يكون الانتصاب كاملا وعندئذ يمكن أن يعود العضـو الى حالته الطبيعية عن طريق العلاج ببعض الهرمونات ٠ وهنا نحذر من التمارين والحمامات الساخنة التي لم يثبت أن لها فائدة ٠٠ أي فائدة في زيادة حجم العضو ٠

٣٨ ـ حجم الخصية والأداء

الســؤال :

ما هو الاثر الذي يتركه صغر حجم الخصيتين على درجة الأداء والقدرة على الانجاب ؟

الجـواب :

كأن الامر تحدد من وجود هذا الاثر ، وبقي أن نحدد طبيعته وأبعاده ٠٠ لا ٠٠ ان هذا الاثر غير موجود بالمرة ٠٠ فالعبرة في الاداء والقدرة على الانجاب ليس بحجـم الخصيتين ، وانمـا بالسلامة والصحة والحيوية ٠٠ فهذا هو الحد الفاصل ٠٠ أمـا الكبر أو الصغر فلا دخل له بذلك اطلاقا ٠٠ وفي هذا الصدد فانه يمكن التأكد من سلامة الخصيتين الصغيرتين باجراء تحليل للسائل المنوي ٠٠ ان هذا هو المقياس الوحيد الذي يدل على سلامتهما٠٠ فان ثبتت هذه السلامة ـ برغم صغر الحجم ـ فان الامر يعـد محسوما ، ولا يستدعي أبدا القلق من أجل القيام بالواجـب

المطلوب من الشخص ·· فالمسألة كما قلنا ليست بالحجم ، وانما بالعمل ·· هذه هي الحقيقة التي يجب التركيز عليها ·· وتبقى ملحوظة هامة : ان البعض يشكو فيما يتصل بالخصيتين من « هروب » احداهما أحيانا ، سواء كانت اليمنى أو اليسرى ·· ويظن عندئذ أن لهذا تأثيرا في مجال القدرة ·· سواء على الأداء أو على الانجاب ·· والحقيقة أن هروب الخصية الى أعلى الكيس أو أسفل البطن ، لا يهم ·· ما دامت الخصية تعود مرة اخرى الى مكانها الاصلي ·· وعندئذ لا خوف على شيء ، ولا داعي للقلق والتوتر ··

٣٩ ـ عندما تسال البنات هل ستلد ؟

السـؤال :

نواجه نحن الامهات بسؤال من بناتنا الصغيرات لا يتغير هو : هل نصبح نحن أمهات أيضا ، وكيف ·· وتظل البنات يسألـن ويلححن في السؤال ، ويستطردن ، ويطلبن المزيد والمزيد مـن التفاصيل ·· فماذا نقول لهن حقا ، وفي أي سن ، وماذا نخفي ، وما هي الطريقة ·· وغير ذلك من الارشادات التي نريـد أن نحظى بها منكم ؟

الجـواب :

من الضروري أن تعلم البنـت وهـي في سن العـاشرة بعض المعلومات في هذه الناحية الهامة ، يمكن أن تعرف أنها ستصبح أما يوما ما ·· وسيكون لها أطفال ، وأن الأم تقوم بالدور الاكبر في هذه الناحية ·· وهو أكبر من دور الأب ·· انها هي التـي تبني الطفل في داخلها وأنها ستجد الدليل عندما يكبر جسمها بما فيه الكفاية ·· ان في داخلها مئات البويضات ، لكن واحدة منها فقط تترك المبيض أي المصنع الخاص بانتاج هذه البويضات ، وتتجه البويضة الى الرحم مرة كل شهر ، وعندما تفعل ذلك فان الرحم يستعد لاستقبالها اذا ما اتحدت مع بذرة الرجل لتكـون الجنين ·· ويمضي الحديث بهذه الطريقة المبسطة : المعقولة ،

حتى تعرف البنت قيمة الولادة في حياة الانثى ٠٠ فان ذلك من شأنه أن يهون هذا الامر في ذهنها ، ولا يرسم له خيالات غير حقيقية وأوهاما لا تمت الى الواقع بصلة ٠

٤٠ ـ علاج نفسي

السؤال :

منذ صغري والشك يداخلني بالنسبة لجهازي التناسلي وتأكد عندي هذا الشك عندما أدركت ، فالخصيتان صغيرتان وعضوي طوله صغير ، فهو لا يزيد عن ٥ر٦ سم وهو مرتخ و١٤ سم وهو منتصب ٠٠ عمري الان ٣٠ سنة وأعيش في عذاب ، لا أقرب النساء وأهرب منهن وأخاف الفشل ، وأعصابي منهارة تماما ولا أجد من أتجه اليه ، فأبي متزوج من غير أمي وأشعر أن العيون تلاحقني وأصحابي يتهمونني بالضعف الجنسي ، أعاني من الارق والصداع والدوار ، وأشعر بخوف وذعر من الناس ، ولا أثق بأحد ولا أحب الاختلاط ، لم أباشر الجنس اطلاقا وان كان الاحتلام والاستمناء والانتصاب والشهوة عندي طبيعية جدا ، وقد عولجت منذ عشر سنوات من عقدة نفسية ولكنني لم أتحسن ٠

الجواب :

من الواضح أن طفولتك لم تكن سعيدة وكان ينقصك عطف الابوين ومنهما نتعلم حب الغير والثقة بالنفس والمستقبل ، فانطويت على نفسك ومساورتك مختلف الشكوك في نفسك وفي غيرك وأنت الان لا تجد تفسيرا لكل ما تعانيه غير اعتقاد طائش بعجز جنسي في حين أن كل الشواهد ضد ذلك ـ فأنت ترغب في الجنس الاخر وانتصابك وانماؤك طبيعيان ، وهذه هي وظائف الجهاز التناسلي ولا أكثر من ذلك ـ وابعاد جهازك التناسلي كما ذكرت في خطابك طبيعية ـ ويبقى أن تقتنع أنت بذلك وأرى أن تلجأ للعلاج النفسي حتى تفهم نفسك أكثر وتستطيع التغلب على الصعوبات التي تعاني منها والجنس واحد منها وليس مصدرها ٠

٤١ ـ التجربة قبل الزواج

السـؤال :

أبلغ من العمر ٢٣ عاما ومقبل على الزواج ولكنني أخشاه للاسباب الاتية : انني لم أتصل حتى الان بأي امرأة ، ولم أمارس العادة السرية أكثر من مرتين ولم ينزل فيهمـا أي سائل منوي ـ ولا أحتلم نهائيا ـ وأعاني من نزول بعض قطرات من السائل المنوي بعد حزق في البراز ٠٠ فبماذا تنصحني ؟

الجـواب :

خفف عنك ولا تتردد في اتمام الزواج فهو علاجك السليـم وخوفك طبيعي لانك لم تجرب الجنس حتى تتعود عليه وتثق في نفسك ٠ ولكن التجربة قبل الزواج ليست ضرورة ، وتذكر أن زوجتك هي أيضا لم تجرب وانكما معا ستتعاونان في الجنس كما ستتعاونان في بقية شؤون الحياة ولتفسير ما تشكو منه ، فاعلم ان افرازات الغدد التناسلية مستمرة وطرق اخراجها من الجسم هي عن طريق الاتصال الجنسي أو العادة السرية واذا لم يتوفرا فمن طريق الاحتلام ، هذا اذا لم يخرج المني مع البول أو أثناء التبرز كما هو حادث في حالتك ، استمر في مشروع زواجك ولا تخف ٠ ولكن لي نصيحة واحدة وهي أن تزور طبيبا قبل الزواج ليشرح لك طريقة الاداء السليم للعملية الجنسية فالامر يحتاج الى بعض الشرح والايضاح حتى يتم بسهولة وبنجاح ٠

٤٢ ـ العلاج بالهرمونات

السـؤال :

أنا شاب في الخامسة والعشرين عند مزاولتي للاستمناء في مرحلة المراهقة كنت اشعر بآلام وسرعة القـذف واحتقـان في التبول ٠ وما زالت نفس الآلام للآن وان كنـت قد اقلعـت عن الاستمناء ٠ سمعت عن هرمونات ذكرية تعـدل في شكل الجسم وتزيد من حجم الخصيتين والقدرة الجنسية ٠

الجـواب :

أنصحك اولا بتحليل السائل المنوي فهو الذي سيحدد ان كنت

في حاجة كما تقول الى علاج بالهرمونات أم لا · ثانيا : الالم ربما يكون ناتجا عن احتقان بالبروستاتا او اسباب أخرى متعددة · والفحص الطبي وعمل التحليل اللازم لاقرار البروستاتا والسائل المنوي سيحدد حالتك وعلاجك ان استدعى الامر ذلك ·

٤٣ ـ هل ينام الصغير مع والديه ؟

السـؤال :

اننا نحب صغارنا حبا جما ، ولكن كثيرا مما تثور المشاكـل بيننا وبين زوجاتنا بسببهم ، فهؤلاء الصغار برغم وصولهم الى سن السابعة وحتى العاشرة يصرون على النوم معنا في فراش واحد ، وتصر الزوجات على ذلك ·· خوفا عليهم من الوحدة والظلام ·· وهنا تثور المواقف المتفجرة بيننا وبينهن ·· فأينا على حـق ، وكيف نتصرف في موضوع الصغار هـذا ؟

الجـواب :

بدون شك فانتم على حق · فالصغير يجب ان يتعود منـذ سن صغيرة على ان يستقل بفراش خاص · ان وجوده مع والديه في فراش واحد حتى هذه السن · السابعة أو العاشرة خطأ كبير · ان ذهنه سيتفتح على أشياء كثيرة ـ ان ذهنه سيتفتح على شيء يراه ·· فليس هناك ضمان ان يكون مستغرقا في نومه أبدا ·· ثم أن الأمر لن يسلم من وجود مداعبات بين الزوجين أمامه ·· بل ان الأمر لن يسلم من أن يخلع الأب ملابسه أو ان تخلع الام ملابسها أمامه ·· وكل هذه أشياء يجب أن يعاد فيها النظر ·

فالجنس بالنسبة للصغير يجب ألا يصل بهذا الشكل الصارخ·· الفاقع ·· والا كانت النتيجة : انفجار لا يعلم أحد مداه ·· اذن يجب أن يبعد الصغير فورا عن حجرة والديه ، وأن يستقل بفراش خاص ·· ثم ما هي حكاية الخوف على الصغـير مـن الوحـدة والظلام ·· ان هذا لا يصح ·· يجب تعويده على ان يستقـل بفراش خاص ·· وحجرة خاصة ·· وألا يخـاف من شيء ·· وألا تحول في المستقبل الى انسان جبان متردد ·· يخشى من كل

شيء ، ويخاف من كل صغيرة وكبيرة ٠٠ وبذلك قد لا يوفق في دراسته ، أو ينجح في عمل ٠٠

٤٤ ـ ضمور واختناق

السـؤال :

عمري ٣٩ سنة ٠ أمارس العادة السريـة وطـول جهـازي التناسلي ٤ سم وهو منتصب وينتصب كل شهريـن مرة وهـو مختنق من آخره بالقرب من الخصيتين وهما تكبران وتصغران بمعدل عشر مرات في اليوم الواحد ٠ أجريت تحليلا على البول والبراز والمني ونتيجته لا شيء سوى بعض الصديد في البروستاتا بلا تضخم وقد شفي تماما ٠ أرجو أن تفيدوني عن حالة الارتخاء والاختناق والضمور ٠

الجـواب :

ارتخاء واختناق وضمور في القضيب والخصيتين ـ بربك ـ اشرح لي كيف يتفـق ذلـك مـع ادمانك للعـادة السرية ومـع تحليلات المنى الطبيعية ؟ من الواضح أنك طبيعي ولكنك قليل الثقة بنفسك وبقدرتك الجنسية ـ وواضح أن السبب انك لم تمارس الجنس كاملا حتى الآن ـ ومن ثم تخشى الفشل الذي يجعلك تبحث له عن مسببات من الآن ليست موجودة الا في مخيلتك ـ ثق بنفسك ولا تدع الاوهام تغلبك على امرك فأنت على ابواب الاربعينات وقد يفوتك قطار الزواج اذا لم تستجمع شجاعتك وتلحق به ٠

٤٥ ـ انكماش العضو والصفن

السـؤال :

أشكو من أن عضوي التناسلي في حالة عدم الانتصاب يصبح حجمه صغيرا جدا ويتداخل ، وينكمش بدرجة ملحوظة ، وكذلك الصفن المحيط بالخصيتين ، فما سبب ذلك وهل تؤثر هذه الحالة على القدرة الجنسية أو القدرة على الانجاب علما بأن سني تبلغ العشرين عاما ؟

الجـواب :

العبرة بطول العضو في حالة الانتصاب فقط ، فليست له أية فائدة أو قيمة جنسية في حالة عدم انتصابه ، وما يخيل اليـك أنه عيب هو دليلقوة ، اذ يعني قوة النسيج المطاط داخل أنسجة العضو ، كذلك تداخل الصفن فهو دليل على قوة عضلاته وللعلم فهناك فسيولوجية في الجسم ، تتحكم في ارتخاء وانكماش الصفن أهم مظاهرها الحفاظ على درجة حرارة الخصية بحيث تكون أقل من الجسم ٤ و ٢ م ٠

٤٦ ـ متى تكون العادة السرية مضرة ؟

السـؤال :

أنا طالب جامعي لم أمارس العادة السرية الا منذ عدة أعوام وبعزيمتي تمكنت من الاقلاع عنها ستة شهور ٠ وعندما سمعت بأضرار الكبت الجنسي عدت الى هذه العادة اللعينة بمعدل مرة كل شهر فهل هناك أضرار من ذلك ؟

الجـواب :

ان الكبت الجنسي ما لم تصحبه مؤثرات تحدث تهيجا جنسيا مستمرا لا ضرر منه وعليك أن تكبح جماح شهوتك ما استطعت وتتجنب المؤثرات الجنسية التي ينتج عنها احتقان مزمن بغدة البروستاتا وأعضاء التنـاسل ممـا يبعـث على الشعور بالآلام بالخصيتين وأعراض أخرى أغلبها يتعلق بالناحية الجنسية مـن سرعة قذف وضعف جنسي ٠٠ الخ ولو أقلعت عن العادة السرية واندمجت في عملك ومذاكرتك بحيث لا تترك وقت فراغ تسرح فيه ببصرك ووجدانك في الجنس وتجد نفسك مضطرا مهمـا كانت ارادتك لاتيان العادة السرية أو غيرها ٠

أما عن العادة السرية ذاتها فانها لو أديت بشكل مبسط وعلى فترات متباعدة فلا ضرر منها ٠

٤٧ ـ انـت طبيعـي

السـؤال :

أنا شاب عمري ٢١ عاما ويوجد عندي ضمور في القضيب ،

حيث لا يزيد طوله على ٥ سم وعند الانتصاب ١٢ سم الامــر الذي يسبب لي عقدة نفسية وذلك رغم أن شعر جسمي متوسط الكثافة • وكنت أزاول العادة السريــة كوسيلــة مــن وسائــل الاستمتاع والتعويض ، والان أمارسها مرة كل شهر • • حتــى العام الماضي كنت أشعر بالانتصاب لمجرد ملامسة فتاة أو التحدث معها والان لم أشعر بذلــك ، فهــل مشكلتــي تحتاج الى عــلاج بالهرمونات •

الجــواب :

ليست مشكلة في حقيقة الامر ، بل من تفكيرك الدائم في صورتها على أنها مشكلة غير طبيعية • والحل في يدك بأن تسترد ثقتك بنفسك ورجولتك ، فأنت لا تعاني من أي شيء غير طبيعي وكل ما ذكرته من وصف لحالتك طبيعي ولا يدل على أنك تعاني من أي اختلال في قواك الجنسية •

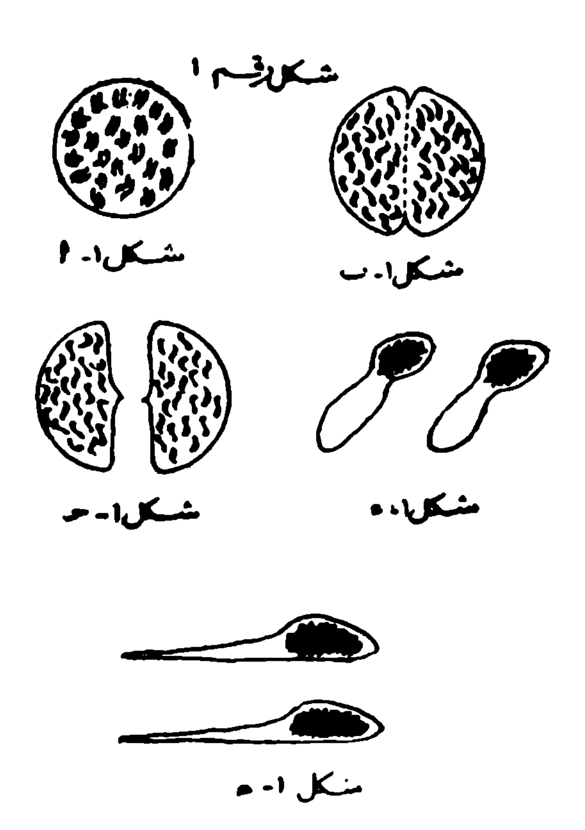
٤٨ ـ عدم قدرة على العملية الجنسية

الســؤال :

أبلغ من العمر ٢٢ عاما وطولي ١٥٨ سم أشكو من قصر قامتي وعدم قدرتي على القيام بالعملية الجنسية ، اذ أشعر بارتخــاء عندما أحاول القيام بها ، علما بأن طول العضو التناسلي في حالة الانتصاب هو ١٤ سم • • فهل من علاج لحالتي ؟

الجــواب :

اطالة القامة من سن العشرين مسألة ضعيفة ، اذ ان خطوط النمو في العظام تكون قد التامت ، والتأثير على عمل الهرمونات ليس مستحبا الا اذا كان الجسم في حاجة شديدة الى ذلك ـ كذلك فان العضو لا يقاس اطلاقا وهو منكمش ، اذ أن قوة الانكماش تدل على قوة العضلات اللاارادية الموجودة في القضيب ، والطول الذي يبلغ ١٤ سم هو طول مناسب وعادي • وفشلك في القيام بالعملية الجنسية يرجع الى عدم ثقتك بنفسك وخوفك من الفشل عند الممارسة •



كيف تتكون الحيوانات المنوية

٤٩ ـ آثار الشذوذ

السؤال :

أنا شاب في الثامنة عشرة من عمري ، اعتدى علي أحد أقاربي وأنا في المرحلة الاعدادية ، وقد امتنعت عن هذا المنكر تماما منذ مدة ، ولكنني أخشى أن أكون قد أصبت بالشذوذ الجنسي ، الامر الذي منعني من التقدم الى احدى الكليات العسكرية وأعدت الثانوية العامة ، لكن كانت المفاجأة في تحويل المدرسة التي التحقت بها الى مدرسة عسكرية تتطلب كشفا دقيقا، حاولت الهروب منه حتى لا ينكشف أمري ، وظللت أعاني الامرين من الناحية النفسية ، اذ كان وما زال حزني كبيرا ، واكتئابي شديدا ، فأرجو أن أسمع منكم كلمة تفيدني ٠

الجواب :

اذا كان الاعتداء عليك مرة أو مرتين أو ثلاث مرات فانه لا يترك أثرا للان ولن يستطع أحد بعد مرور ثلاث سنوات أو أكثر اكتشافه ٠ وأما اذا كنت قد اعتدت على هذا العمل وأقلعت عنه حديثا فمن السهل مع الطبيب الشرعي اكتشافه ولكنني أعتقد أن الكشف الطبي العادي لا يشمل هذه الناحية ٠ والاعراض التي يشعر بها المصاب بالشذوذ أولها الرغبة الشديدة في ممارسة الجنس مع الذكور ، والشعور معهم بالنشوة والاشتهاء ، فاذا كان كل شعورك الجنسي موجها للجنس الاخر فلا داعي للخوف٠ واذا كان الاعتداء قد حصل وأنت في الاعدادي ولم يتكرر فلن يكتشف أبدا ٠

٥٠ ـ ضعف وخجل

السؤال :

عمري ٣٢ عاما ٠٠ حاولت ممارسة الجنس ولكني فشلت ٠٠ أمارس العادة السرية ، ويحدث القذف دون وجود انتصاب كامل ، عضوي صغير ٠٠ عند الاثارة يصبح طوله ١٨ سنتيمترا

•• توجد دوالي بالخصيتين •• اني أخجل من الطبيب وأريد الزواج ولكن أخاف الفشل •

الجــواب :

الدافع للجنس هو الرغبة ، وهذا متوفر ، ووسيلته الجهاز التناسلي ، وهو عندك موجود وسليم ولكن هذا الجهاز جزء منك ومن شخصيتك وتفكيرك ويتأثر في ادائه بثقتك به ، بل ان طريقة تفكيرك أهم من الجهاز نفسه لانك آنت الذي تقرن القذف بالتبول وبدلا من أن تنتظر حتى يحدث قذف فانك تضغط « تحزق » مما يؤدي الى نزول البول وضياع الانتصاب • أما عن الانتصاب لاقل اثارة فهذا أمر طبيعي لا يدعو للقلق •

٥١ ـ توتر عصبي وسرعة قذف

الســؤال :

أبلغ من العمر ٢١ عاما نحيف الجسم أشكو من التوتر العصبي وسرعة القذف ، عرضت نفسي على عدة اخصائيين وتناولت علاجا ولكن بدون نتيجة •• فهل من علاج آخر ؟

الجــواب :

التوتر العصبي وعدم الانتظام الجنسي من الاسباب التي تسبب سرعة القذف ، ولكن لا علاقة لهما بالنحافة ويستحسن أن تتزوج حتى تنتظم في اداء العملية الجنسية ومن أهم طرق العلاج بالنسبة للقذف السريع هو التأهيل القذفي مع وجود علاقة جنسية منتظمة اذا لم يكن هناك التهاب في البروستاتا أو شدة حساسية في مجرى البول الخلفي أو رأس القضيب •

٥٢ ـ أثر الوراثة في تكوين الجسم

الســؤال :

مشكلتي أنه رغم أنني أكبر من أخي بعامين الا أن شعر ذقني وشاربي لم يظهر بعد ، وجسمي أقل من جسم أخي الصغير الذي يبلغ ١٧ عاما من العمر ، رغم ان المأكل واحد والمشرب واحد ،

وكلانا لا يزاول الرياضة • وأخي ابن سبعة شهور وأنــا ابن تسعة ، أي ان مدة الحمل بالنسبة له ناقصة • نصحني الطبيب البيطري بأخذ نوع من الهرمونات ، أرجو الافادة •

الجــواب :

عامل الوراثة يلعب دورا خطيرا في اختلاف حجم وطول ووزن الانسان ، بل نوع ولون الشعر والعينين الخ ، مثله في ذلك مثل النبات ، فهل شاهدت عيدان الاذرة ، أو القصب بالحقل جميعها في حجم وطول واحد مع أنها من بذرة متشابهة وتزرع في أرض واحدة وتسقى من ماء واحد •• والشكوى تبدأ فقط اذا كنت تشكو من تأخر النضج الجنسي وذلك من الاعراض الجنسيــة الاولية أو الثانوية مثل توزيع الشعر والصوت وتوزيع الدهن تحت الجلد ، وأنصحك باستشارة اخصائي الغدد واخصائــي الامراض التناسلية لا طبيب بيطري كما فعلت ، ونصيحتي ألا تأخذ هذا الهرمون الذي ذكرته برسالتك •

٥٣ ـ شك في الجنس

الســؤال :

عمري ٢٠ عاما ، أعيش في ألم وعذاب لعدم اقتناعي بجنسي كرجل نتيجة ان جسمي يشبه جسم النساء من ناحية السمنة في الفخذين وفي الوقت نفسه فانني شديد الخجل من الناس وخصوصا النساء ، هل أنا رجل أم مخنث كما قال لي أحد الاصدقاء ، وما علاج حالتي ؟

الجــواب :

كما يبدو من خطابك المطول فأنت شخص حائر •• والحيرة معناها الشك ونتيجتها القلق ، وأشد ما يقلقك هو شكــك في جنسك ، وسبب ذلك هو عدم النضج الجنسي للنفس الذي يؤدي بكل جنس الى الوصول والوثوق من جنسه بما يتفق مع تركيب جهازه التناسلي • فنموك النفسي متأخر عن نموك الجنسي مما

أدى الى ما تشعر به من حيرة تمتد الى بقية أجزاء شخصيتك وتصرفاتك ، ولعل السبب يكمن في نشأتك أثناء الطفولة الاولى وما ذكرته من قسوة الوالد والتعلق بالأم كما نرى أنك تحتاج الى علاج نفسي ليخلصك من رواسب الماضي ويأخذ بيدك حتى يتم نضجك النفسي الجنسي وليس الى علاج بالهرمون المذكر كما تعتقد ·

٥٤ ـ خصية معلقة

السؤال :

ولدت ولي خصية معلقة ·· عمري الان ٢٤ سنة هل هناك علاج لانزالها ؟ أم تلزم عملية جراحية ؟ وهل تؤثر مستقبلا على مقدرتي الجنسية ؟

الجواب :

لا علاقة للخصية المعلقة بالجنس ـ لان الخصية تتكون من جزئين ، جزء تتكون به الحيوانات المنوية وهذا يضمر نتيجة وجود الخصية في غير مكانها الطبيعي والجزء الاخر خلايا تفرز الهرمون المذكر المسؤول عن صفات التذكير وعن الجنس ، وهذا لا يتأثر بمكان الخصية ·

وأنسب وقت للعملية هو قبل بدء حدوث أي تلف وهذا يبدأ مبكرا ابتداء من ٦ ـ ٨ سنوات من عمر الطفل ـ وبعد سن البلوغ تكون العملية في الاغلب بدون فائدة بالنسبة للاخصاب بل الاحسن في هذه السن ازالتها كلية ما دامت الخصية الثانية سليمة والمني مخصب ـ وفي بعض الاحيان تقوم بالعملية في سن متأخرة محافظة على المنظر الخارجي لان بعض الناس يتأزمون نفسيا بدون داع لعدم وجود الخصية بالكيس ·

٥٥ ـ الاستيقاظ في وقت غير مناسب

السؤال :

أحب أن أعرف الاجابة عن مسألة تشغلني ، وهي افاقتي من

النوم أثناء احتلامي وقبل عملية القذف ، فهل في ذلك خطر على صحتي ؟ وأسأل عن شرب الماء بعد الاستمناء مباشرة ٠٠ هــل يسبب ضررا ؟

الجــواب :

استيقاظ الشخص قبل حدوث القذف أثناء الاحتلام يؤدي في معظم الحالات الى عدم القذف دون حدوث أي رد فعل على الاعضاء الداخلية ٠ وهذا يحدث في بعض الحالات التي لا تكون فيهــا الحويصلات المنوية ممتلئة تماما بالسائل المنوي أو نتيجة لكثرة التفكير في الجنس أثناء اليقظة ٠ أما حالات الاحتلام الناتجة عن امتلاء الحويصلات المنوية امتلاء كاملا فانها تنتهي بالقذف قبل أن يستيقظ الشخص ٠ ولا ضرر من شرب الماء بعد الاستمناء ٠

٥٦ ــ احتــلام البنــات

الســؤال :

ظاهرة الاحتلام مثلما تحدث للرجل هل تحدث أيضا للمرأة ، وهل هي شيء طبيعي ، أم غير طبيعي بالنسبة لها ، وما تأثيرها عليها ، وهل لها أضرار ؟

الجــواب :

يجب أن نقرر أولا ان ظاهرة الاحتلام جزء طبيعي من الحياة الجنسية ، ولكن الانغماس الزائد فيها هو الشيء غير الطبيعي ٠ وفي نفس الوقت فانها تؤدي مع ذلك الى شعور بالذنب ، وميــل للانطواء ، واكتئاب واضح ٠٠ في حين ان الامر لا يستحق كل ذلك أو حتى بعضه ٠٠ ولعل مصدر ذلك ما يقوله البعض من أن الاحتلام يؤدي الى كثير من الاضرار ، مثل البرود الجنســي أو الضعف العام ، أو ضعف الابصار ، أو الاضطرابات النفسيــة والعقليــة ، أو الامراض التناسليــة ٠٠ فالحقيقــة أن هــذه الاتهامات مبالغ فيها الى حد كبير ، وقد قصد بها التخويف مــن الاندماج في الاحتلام وبخاصة بالنسبة للبنات وبخاصة أن المرأة

يمكنها أن تتدخل في هـذه العمليـة بتعود مداعبـة أعضائهـا التناسلية ·

ولكن هناك بلا شك أضرارا قد تنتج مـن كثرة الاحتلام ، ويجب أن تتبصر بها كل أنثى ·· انه قد يؤدي الى نمو غـير طبيعي في بعض أجزاء الاعضاء التناسلية ، نتيجـة الاحتكـاك المستمر ، فقد يكبر حجم البظر ، أو الشفرتين الصغيرتين ، أو قد ينتج عنه احتقان في الحوض ، الامر الذي يؤدي بدوره الى زيادة كمية الطمث على المعدل الطبيعي ، أو حدوث آلام مصاحبة للدورة الشهرية · صحيح ان امكانية حدوث هذه الاضرار ليست مؤكدة تماما ، ولكن احتمالها قائم وموجود في بعض الحالات ، لذلك وجب التنبيه اليها ·

٥٧ ـ الاحتلام والختان والغشاء

السـؤال :

هل تؤدي عملية الختان عند المرأة الى الاقـلال مـن حدوث الاحتلام ، وهل لها تأثير على غشاء البكارة ؟

الجـواب :

الواقع أن البنت تكتشف لذة الاحتلام قبل أن تصل الى السن المناسبة للختان ، ومن هنا فقد يؤدي حدوثـه ـ أي حـدوث الختان ـ الى الانغماس أكثر في الاحتلام ، كمحاولـة لتعويض النقص في اللذة الجنسية ، والناتج من اجراء الختان ·

أما تأثير الاحتلام على غشاء البكارة ، وهل يمكن أن يؤدي الى فضه ، فان ذلك لا يمكن تقريره بصفة عامة ·· ففي كثير من الحالات لا يتأثر الغشاء بالاحتلام بأي شكل من الاشكال ، لكن في بعض الحالات ، ومع المداعبة المستمرة للمنطقة التناسلية عند المرأة يحدث « مط » لغشاء البكارة و « ترهل » مما قد يؤدي الى « عدم تمزقه » وعدم « نزف » دماء البكارة منه ·· وذلك عند أول اتصال جنسي كامل · وفي حالات قليلة فقد يؤدي الاحتلام

الى تمزق غشاء البكارة ، وبخاصة اذا استعملت أثناءه في المداعبة أجسام غريبة ، وعلى كل حال فان تقرير كل ذلك من عدمه يحدث بواسطة الكشف الطبي الدقيق ٠

٥٨ ـ حجم العضو ٠٠ والخصية الواحدة

السـؤال :

هذه مشكلة تؤرق حياتنا ، وترسم لنا مستقبلا مظلما في حياتنا الزوجية ٠٠ انها مشكلة : الخصية الواحدة ٠٠ اننا نعيش بها ٠٠ وهذا هو ما يثير قلقنا ٠ انها كما هو واضح تؤثر على حجم العضو التناسلي ٠٠ انه يبدو صغيرا جدا ، قصيرا جدا وهذا من شأنه أن يعوق اللقاء الزوجي في المستقبل ، ويحول بيننا وبين الاستمتاع ٠٠ فهل هناك ولو بصيص من الامل أمامنا ، يتيحه لنا نور العلم ؟

الجـواب :

أولا وجود خصية واحدة كاف جدا لوجود الكفاءة الجنسية ، وتوفر القدرة على الانجاب ، وذلك في معظم الحالات ٠٠ ثانيا وجود هذه الخصية الواحدة لا علاقة له بطول العضو أو قصره ، أي أنها لا تؤثر من قريب أو بعيد في هذه الحالة اذن فالربط هنا غير جائز وغير علمي بالمرة ٠٠ ومن الضرورة في هذه الحالة حتى يتبدد الشك ويختفي القلق وتزول كل الاوهام ، زيارة الطبيب الاخصائي ٠٠ انه قادر على أن يطمئن الشخص على قدراته المختلفة ٠٠ وقد ينصحه هنا باستعمال بعض الهرمونات ٠٠ لكن لا يصح اطلاقا استعمال أي هرمونات بدون استشارة الطبيب ٠٠ ولا داعي أيضا للاقدام على الزواج الا بعد الاطمئنان على كل شيء ٠

٥٩ ـ العادة ٠٠ وقطعة اللحم الحمراء

السـؤال :

بعد ممارسة العادة السرية نلاحظ هذه الظاهرة : نزول قطعة صغيرة من اللحم حمراء اللون ملونة بالدم ٠٠ وذلك من العضو

التناسلي ٠٠ وهذه الظاهرة تثير قلقنا ، بل والمنا ، وتؤرقنا ليلا ونهارا ، وتجعلنا نفكر طويلا ٠٠ فما هي طبيعتها ولماذا ترتبط بحدوث العادة ، وهل يمكن الخلاص منها ، وكيف ٠٠٠ أسئلة كثيرة تثيرها في الاذهان هذه القطعة الحمراء من اللحم ، ونأمل أن نجد اجابات شافية عنها ٠

الجـواب :

لا داعي لكل ما يدور في أذهانكم من أوهام وقلاقل وأفكـار بشأن هذه القطعة الحمراء من اللحم ٠٠ انها ظاهرة من الممكن أن توجد نتيجة ممارسة العادة السرية لعدة مرات في اليوم ٠٠ فان هذه الممارسة ينتج عنها حدوث احتقان شديد فـي الغـدد التناسلية ٠٠ ومن ثم يحدث ما تشكون منه ٠ ولذلك فان أول خطوة للخلاص من هذه الظاهرة : الاقلاع عن العادة السرية أو على الاقل الاقلال منها بقدر الامكان ٠٠ وهنا ننصح باستعمال بعض الادوية المهدئة ، والابتعاد عن المؤثرات الجنسية من كتب جنسية وأفلام مثيرة وغير ذلك ٠٠ وقراءة الكتب الجادة وممارسة ألوان الرياضة المختلفة لشغل أوقات الفراغ ٠

٦٠ ـ النضـج النفسـي

السـؤال :

مشكلتي هي الخجل ومعاملة عائلتي لي ، فأبي ما زال يضربني على الرغم من أن عمري ١٧ سنة ، وأبي وأمي شخصان عجيبان في رأيي ٠٠ متخاصم مع أخي منذ ٤ سنوات ، وأبي يحرجني أمام الضيوف ، فقد تعبت من حياتي ، أفضل المدرسة على البيت ، وجهي عابس باستمرار ، أريد أن أتغلب على الخجـل الـذي يلازمني مع أن مظهري ليس فيه ما يخجل ، فشكلي وسيم وطولي ١٨٢ سم وجسمي متناسق ٠٠ وأجد في العادة السرية متنفسا عن خجلي ٠

الجـواب :

ما تشكو منه هو مظاهر التحول من الطفولة الى الشباب ، وهي



صورة توضح قياس النشاط الاشعاعي للخصية
بواسطة جهاز جيجرمولر

فترة يشعر فيها الانسان ببعض النقص بالنسبة لعائلته ويميل الى التخلص من القيود النفسية التي تربطه بعائلته وهذا أساس طبيعي وصحي بشرط أن نعمل على تنمية نواحي الشخصية بطرق ايجابية • فمثلا أنت تمتاز بمواهب الاختراع وكذلك بنشاط اجتماعي ومنظرك وقوامك يساعدانك على ممارسة الرياضة فاذا اهتممت بتنمية هذه النواحي أحسست باستقلالك النفسي وبنمو شخصيتك مما يجعل حساسيتك بالنسبة لتعاملك مع الاسرة تختفي • وبالعكس يجعل أفراد العائلة ينظرون اليك نظرة اعجاب واكبار وبذلك نكون قد خطونا بك الخطوة الاولى نحو النضج •

٦١ ـ العادة دون قذف •• فهل هذا سليم ؟

السؤال :

نحن مجموعة من الشبان نمارس العادة ، ولكننا وصلنا الى طريقة نعتقد أنها تقينا كافة الاضرار والمتاعب الناتجة عنها •• اننا نتعمد عدم القذف حين نشعر به وبهذا لا نهدر هذا الشيء الغالي فيما لا يضر ونحتفظ بقوتنا وحيويتنا •• فهل نحن على صواب أو خطأ ، ولماذا ؟

الجواب :

بل أنتم على خطأ •• وخطأ حقيقي •• فأنتم تتصورون الفائدة في موطن الاذى والنفع في مكان الضرر •• ان ما تفعلونه هو ما يؤدي الى اصابتكم بما لا تتخيلونه من أضرار أبسطها التهاب الاعضاء التناسلية ، وما يليه من مضاعفات •• ولذلك لا تتصورون أنكم وصلتم الى شيء مفيد •• بالعكس •• انه شيء ضار كما قلنا ، فلا داعي للمضي فيه •• وبدلا من ذلك ، وبدلا من ممارسة العادة أصلا ، حتى ولو كانت مكتملة أي بقذف كامل ، لماذا لا تفكرون في الامتناع عنها •• والانشغال بأشياء مفيدة غير ضارة •• فان أخطر ما ينتج عن هذه العادة هو الادمان

عليها والتفكير فيها ·· وجعلها محور التفكير الدائم والاهتمام الذي ليس بعده اهتمام ·· ان الحياة مليئة بأشياء أخرى هامة ونافعة ·· مليئة بالعمل الجاد ، بالهواية المسلية ، بالنشاط الاجتماعي البناء ··· فلماذا لا تتجهون الى كل ذلك بدلا من هذا الذي تنشغلون به دون جدوى ؟

٦٢ ـ الدوالي والقدرة الجنسية والجراحة ؟

السؤال :

نشكو من وجود دوالي في الخصيتين ولكن سمعنا أنها تؤدي الى العقم وتضعف القوة الجنسية ، فلما قلنا نجري جراحة لاستئصالها ، سمعنا أيضا أن الجراحة تؤدي أيضا الى نفس النتيجة اذن فليس هناك فائدة في شيء ·· فهل هذا حقيقي وما العمل اذن ، وألا يوجد فعلا أمل ، أي أمل ؟

الجواب :

الكلام الذي سمعتموه في حاجة الى تفسير ·· ان دوالي الخصية اذا ما أزيلت في الوقت المناسب فانها لا يمكن أن تترك أي أثر ·· هذه هي الحقيقة التي يجب معرفتها بوضوح ·· لكن اهمال علاج الدوالي مدة طويلة ، واستمرارها دون أي تصرف من شأنه أن يؤدي الى احتمال الاصابة بالعقم ·· وهذا شيء طبيعي ومنطقي ·· وفي بعض الاحيان فان بعض العمليات قد تؤدي الى ضمور الخصية تماما ·· وبخاصة اذا أجريت عن طريق كيس الصفن ·· ولهذا السبب وبالذات اذا كانت ستجرى لعلاج العقم يجب التدقيق في اختيار نوع العملية ·· نقول هذا كله حتى تتضح الصورة كاملة فيما يتصل بالدوالي والجراحة والعقم والقدرة الجنسية ·

٦٣ ـ حجم مرضي ·· فما هو الحل ؟

السؤال :

نعاني من قصر حجم العضو التناسلي ، ولا تقولوا لنا ان هذا

الحجم طبيعي واننا واهمون ، فأن هـذا الطول يبلغ في حالـة الانتصاب اثني عشر سنتيمترا فقط ، وبالاضافة الى ذلك فلـم يظهر شعر لدينا برغم وصولنا الى آعتاب سن الثلاثين ، فهل نحن مرضى أم ماذا ، وهل يوجد فينا أمل أو لا يوجد ؟ وماذا نفعل اذا كان هناك أدنى أمل ·· نرجوكم طمئنونا وشكرا ··

الجـواب :

لن نقول لكم طبعا أن هذا الحجم طبيعي ·· بالعكس ·· ان هذا الطول يعد مرضيا ·· أما من الناحية الاخرى وهي عـدم ظهور الشعر حتى هذه السن ، فقد يكون السبب هو اختلال في بعض افرازات الهرمونات ، كما قد يكون عـدم تأثر بصيلات الشعر في هذه المنطقة بالهرمونات التي يتم افرازها · وفي الحالة الاولى فان الامر يلزمه علاج ، أما في الحالة الثانية فلا داعي لاي علاج · وعموما فان الذي يقرر ذلك بالطبع هو الاخصائي ، يعمل اللازم من أجلكم ، ويطمئنكم ، وهذا هو الاهم ، فلا داعي للقلق والتوتر ·

٦٤ ـ هذه الانتفاخات في العضو لماذا ؟

السـؤال :

كثيرا ما نلاحظ هذه الظاهرة عندنا : وجود انتفاخات علـى العضو التناسلي ، الامر الذي يشغل بالنا ويثير قلقنا ، فماذا نحن فاعلون ازاء هذه المشكلة ، ومـا تأثيرهـا علينـا حاضرا ومستقبلا ، وهل يمكن الخلاص منها فعلا وما هو العلاج ؟

الجـواب :

هذه الانتفاخات قد تكون موجودة بظهر أو جانبي أو بطن العضو ، وهي ليست الا الاوردة الدموية التي تنقل الدم مـن أنسجة العضو بما فيها الجلد الى مصبها في الاوردة الداخلية · وهذه الاوردة تختلف عن الاوردة التي تتحكم في اندفاع الدم داخل النسيج الاسفنجي ، فالاخيرة أوردة متخصصة ، بمعنـى

أنها تحتوي على صمامات مكيفة بما يمكن ان نسميه التحكم الآلي الخاضع للتأثير العصبي • أو بمعنى آخر لتأثير مركز الانتصاب في النخاع الشوكي ، وبالتالي الجهاز العصبي المركزي في المخ الذي يتأثر بالرغبة الجنسية مع الضوابط الاخرى مثل : الظروف المحيطة أو التفكير في الجنس ، ومدى امكانية مزاولة الجنس وغير ذلك • أما هذه الاوردة السطحية فانها جزء من الدورة المسئولة عن تغذية أنسجة العضو شأنها في ذلك شأن أي عضو من أعضاء الجسم • وكما يختلف حجم الاوردة بظهر اليدين عند الاشخاص الاصحاء تبعا لقرب هذه الاوردة من السطح ، فانه قد يختلف حجم هذه الاوردة في ظهر أو جانبي أو بطن العضو من شخص الى اخر • وكما تحدث زيادة في انتفاخات الاوردة السطحية في اليدين أثناء مزاولة النشاط العضلي ، فانه من المتوقع أن يزيد انتفاخ أوردة العضو أثناء نشاطه أي في حالة الانتصاب •

٦٥ ـ احتلام بدون قذف فما هي الحكاية ؟

السؤال :

نحن لم نتزوج بعد ، ولكننا بصراحة مترددون في اتخاذ هذه الخطوة ، والسبب هو ما نعاني منه : احتلام بدون قذف •• فهل هذا يرجع الى عيب خلقي فينا ، أو نتيجة اجراء جراحة عملية القيلة المائية في الخصية اليسرى ، وذلك منذ مدة طويلة ، وهل كتب علينا أن يكون قذفنا بدون دور حقيقي ؟•• ثم هل هذا يحول بيننا وبين الزواج ، وماذا نفعل ازاء هذا الموقف ؟•• اننا ننتظر ردكم بفارغ الصبر ، حتى نطمئن ، ونتوكل على الله ، ونتزوج • •

الجواب :

أولا عدم تكملة الاحتلام أو القذف لا يؤدي الى نزول المني في الخصية كما يظن بعض الناس ، فاذا كان ذلك يحدث فانه

يؤثر على البروستاتا ٠٠ فيسبب احتقانها وهذا بدوره يسبب ألما في الخصية يسمى « الالم المتداعي » ، ولا علاقة لجراحة القيلة المائية التي أجريتموها بما حدث ٠٠ ويحدث لكم ٠٠ اذ أنها تجمع لسائل شفاف بين ثنايا الخصية ، وهذا يحدث تلقائيا في بعض الرجال ، وعلاجكم في الواقع هو في الزواج ، لا في التردد في اتمامه ٠٠ فهو يعني « التصريف » المنتظم ٠٠ وهذا من شأنه أن يعالج الحالة علاجا حاسما ٠٠ فأقدموا عليه دون خوف ، ولا تفكروا في شيء اطلاقا ، فأنتم طبيعيون ، ولا يوجد أي شيء مرضي ، فان ما تعانون منه هو شيء يحدث للآلاف ٠٠ وتستقيم حياتهم الزوجية بعد ذلك كما يحبون ٠٠ فلماذا لا تكونون مثل هؤلاء ؟

٦٦ ـ العادة وقلة السائل ٠٠ هل هناك ارتباط ؟

السؤال :

نحن بصراحة نمارس العادة السرية كل يوم تقريبا ، ولكننا نلاحظ شيئا هاما ٠٠ ان السائل المنوي الذي يخرج قليل ٠٠ بل هو يقل في كل مرة ٠٠ بالاضافة الى وجود ضعف في انتصاب العضو ٠٠ فهل العادة يمكن أن تقود الى هذا العيب ، وما هي الاسباب ، وهل يمكن علاج هذه الحالة ٠٠ ان كان هناك علاج ؟ اننا نتطلع الى معرفة الاجابة ، لنبدد الغموض في أذهاننا عن هذا الموضوع ٠

الجواب :

اجراء العادة السرية كل يوم أمر غير مستحب ٠ انه يمكن أن يؤدي الى مضاعفات بالنسبة للغدد التناسلية مثل البروستاتا والحويصلة المنوية ، وفي مجرى البول الخلفي ٠٠ وهذا من شأنه أن يؤثر على الانتصاب ٠ أما مسألة قلة السائل المنوي ، فلا أساس لها الا في مخيلتكم ٠٠ فأنتم لا تقيسون الكم بمقياس ، أو تلجأون الى وزنه ٠٠ لانكم ترون المسألة من خلال منظار وهمي

قلق ، خوف ، ومن ثم تتصورون أشياء على غير حقيقتها ٠٠ فلا تفكرون في هذا الامر مرة ثانية ، فهو بكل تأكيد طبيعي ٠٠ وليس فيه ما يضر أو يؤلم ، ليست له أية مضاعفات مستقبلا ٠٠ وكل ما نطلبه منكم هو تنظيم اجراء العادة ٠٠ مثل تنظيم اللقاء الزوجي ٠٠ فلا داعي للاكثار من عدد مرات اجرائها ٠٠ لا داعي للاسراف في هذه الناحية ٠٠ لكن يجب أن يسبق ذلك خطوة هامة : فحص سائل البروستاتا ٠٠ لمعرفة هل يوجد بها أي مرض أم لا ، وكيف يمكن علاجه بواسطة الاخصائي ٠

٦٧ ـ البلهارسيا والجنس

السؤال :

كيف تؤثر البلهارسيا بمضاعفاتها (النزيف وتضخم الطحال) على الناحية الجنسية ؟

الجواب :

أولا يجب فيما يتصل بالبلهارسيا أن يتجه الامر الى علاجها العلاج السليم ، وأن يخضع الشخص المصاب بها وبمضاعفاتها الى فحوص وتحاليل وأشعات ، للوقوف على مدى امكانية علاجه ٠٠ سواء كان علاجها باطنيا أو حتى جراحيا ، وذلك في الحالات التي يتم فيها استئصال الطحال اذا كان الامر يستدعي ذلك ٠٠ هذه ناحية هامة يجب حسمها ٠٠ أما الناحية الاخرى فهي المتصلة بالناحية الجنسية ، والذي يمكن قوله هنا كثير ٠٠ فالحقيقة أن التأثير المباشر للبلهارسيا في هذا المجال غير موجود ، وانما هناك تأثير غير مباشر ٠٠ ينتج من تأثر أجهزة في الجسم بالمرض ، ومن ثم يمكن أن يؤدي ذلك حتى الى آثار نفسية ٠٠ تصيب الشخص بالألم ، وتدفعه الى « القرف » من الجنس ٠٠ وكل ما يتصل بالجنس ٠٠ والشأن في ذلك مثل شأن كل الامراض التي تصيب الجسم ٠٠ فانها شئنا أو لم نشأ يمكن أن تنال من درجة رغبتنا من هذه الناحية ، وتؤثر على مدى القدرة ٠٠ والحقيقة أنه في

مثل هذه الحالة ، خصوصا اذا كانت هناك سرعة قذف يجب أن يخضع الشخص لفحص اكلينيكي ومعملي لمعرفة السبب في هذه السرعة التي قد تكون نفسية أو عضوية : كالتهاب البروستاتا المزمن أو تضخم ما يسمى الفيرومونتاني ٠

٦٨ ـ حرقان مع الانزال

السؤال :

ما الذي يعنيه وجود حرقان شديد أثناء نزول المني ؟

الجواب :

اذا كانت هذه حالة طارئة ، ظهرت ثم اختفت ، فيجب عدم الالتفات اليها ، وعدم التفكير فيها ٠ أما اذا كانت متكررة ، فان الامر يستدعي هنا بعض التحاليل للوصول الى سببها ، ومن ثم يمكن علاجها ٠٠ وأهم هذه التحاليل : تحليل بول وتحليل لسائل البروستاتا ٠ فاذا أثبتت وجود شيء ، فان الطبيب الاخصائي يمكنه تتبعه ، ووصف العلاج الحاسم له ٠ لكن اذا كانت نتائج هذه التحاليل تشير الى عدم وجود شيء ، أي الى عدم وجود سبب عضوي ٠٠ في هذه الحالة فلا بد من توضيح الحقيقة : ان السبب هنا يكون نفسيا ٠٠ وهكذا يمكن أن يكون الحل في يد الاخصائي النفسي ٠٠ وقد يقول قائل باندهاش : حتى هذا الحرقان أثناء نزول المني يكون سببه نفسيا ٠٠ والاجابة هي : نعم يمكن ذلك، ففي حالات كثيرة ثبت أن للاسباب والدوافع النفسية تأثيرا واضحا وعميقا على كل ما له صلة بالجنس وممارسة الجنس ، ومنها هذه الحالة ، فلما عولجت هذه الاسباب والدوافع عاد كل شيء الى طبيعته ، ومارس الشخص حياته مع زوجته بصورة مرضية ٠٠ وفي هذا المجال فان على الزوجة دورا مساعدا ، ان لم يكن أساسيا ، فان عليها أن تأخذ بيد زوجها ، وتكون عامل خلاص ، لا عامل توتر ومعاناة ٠

٦٩ ـ سرعة القذف والانجاب

السـؤال :

هل تشير سرعة القذف الى ضعف جنسي وعدم قدرة علـى الانجاب ؟

الجـواب :

هذا خلط بين أمور كثيرة دون داع ، ودون مبرر علمي ، فمما لا شك فيه أن سرعة القذف ظاهرة مرضية لا صلة بينهـا وبين الضعف الجنسي أو عدم القدرة على الانجاب • فهذه السرعة في القذف هي في أغلب الاحوال نتيجة ظروف نفسية معينـة ، كالخوف من التجربة ، اذا كانت العلاقة الزوجية في أولها ، أو عدم الثقة بالنفس ، أو حتى عدم وجود الحب بين الزوجين ،وغير ذلك من الاسباب •• كما قد تكون لها أسباب عضوية ، وفي هذه الحالة فان الاخصائي قادر على توضيح الحقيقة وبيان السبب ، وبعد ذلك يستطيع العلاج على أساس سليم • وهكذا فالرابطة بين هذه الظاهرة والضعف الجنسي وعدم القدرة على الانجاب غير موجودة ، بدليل أن كثيرا من الذين يعانون من سرعة القذف لديهم انتصاب كامل ، ويشعرون باللذة بدرجة كاملة •• وهذا لا يعني ضعفا بأي حال من الاحوال •• وبدليل أن كثيرا مـن الذين يعانون من سرعة القذف أنجبوا وينجبون •• وهذا معناه وجود قدرة واضحة على الانجاب •• اذن يجب أن تكون الصورة واضحة ، وألا تدخل سرعة القذف ضمن الاسباب التي تؤدي الى الضعف الجنسي أو عدم القدرة على الانجاب •

٧٠ ـ نحن نعاني من مرض اسمه : الاحتلام

السـؤال :

اننا نعاني وهذه حقيقة من مرض اسمه : الاحتلام •• فهو يحدث لنا كل ليلة تقريبا دون أن ندري السبب فيه لدرجة أن فقدنا الثقة بأنفسنا ومقدرتنا على ممارسة اللقاء الجنسي عند الزواج فهل يمكن الخلاص من هذا المرض ، وكيف ، وماذا عن

تأثيره على حياتنا ، وهل يمكن تفادي هذا التأثير ؟
الجــواب :

أولا أنتم مخطئون في اعتبار الاحتلام مرضا ، وفي اعتباركم مرضى . ان الاحتلام ليس مرضا اطلاقا . انه شيء طبيعـي وبخاصة بين الشبان غير المتزوجين ، فالطبيعة تحتم الخلاص من الحيوانات المنوية الزائدة ، ويتم ذلك عن طريق الاحتلام ، وان كان ذلك يتم عادة مصحوبا بحلم من الاحلام الجنسية .. وهذا شيء طبيعي لا ضرر منه على الاطلاق . فقط يمكن التخفيف من حدة هذه الحالة . والوسائل كثيرة .. عدم النوم والمعدة مثقلة بالطعام ، عدم التفكير في المسائل الجنسية ، لا قراءة في كتب مثيرة قبل النوم ، شغل الذهن بأشياء جادة مفيدة . والاهتمام بالرياضة والهوايات النافعة .. ان كل ذلك وغيره من شأنه أن يقلل من الاحلام الجنسية ، وبالتالي من الاحتلام .

٧١ ـ مظاهر العادة .. بعد القصص الجنسية

السـؤال :

كنا نمارس العادة السرية ثم امتنعنا عنها .. هذه حقيقـة نعترف بها نحن مجموعة الفتيات المقبلات على الزواج .. ولكن تلازمنا ظاهرة رأينا أن نناقشهـا معكم هـي : قراءة القصص الجنسيّة المثيرة .. هذه عادة لم نستطع الخلاص منها .. وليس هذا هو المهم .. وانما المهم هو ما يتبع القراءة ، اننـا نشعر عندئذ بنفس نتائج ممارسة العادة السرية .. دون أن نقـوم بها .. ونخشى أن يؤثر هذا على زواجنا في المستقبل .. فهل عندكم توجيه خاص لنا ؟
الجـواب :

العادة السرية مرحلة يمر بها الكثيرون والكثيرات في مرحلة الشباب ، ولا تضر من الناحية العضوية ، ولكن ضررها نفسي : تأنيب الضمير ولوم النفس ، وما دمتن أقلعتن عنها ، فأنتن في أمان . ولكن يجب على كل منكن عدم قراءة هـذا اللون مـن

القصص انها تثير الجهاز الجنسي بشكل متزايد حتى يصل الى درجة النشوة الجنسية ·· وهذا هو سر ما تشعرن به عند قراءة هذه القصص · ولا خطر في هذه الحالة ولا ضرر حدث أو يمكن أن يحدث · انما المهم هو عدم الانسياق في هذه العادة · وهي يمكن أن تتحول الى عادة فعلا ·· وعادة مريحة ·· فلا داعي للتمسك بقراءة هذا اللون من القصص ·· فالسوق مليئة بالكتب والمجلات الجادة التي تقدم لكن ما يشبع الرغبة المنشودة: القراءة ، ولا داعي للتفكير في آثار هذه المسألة عليكن بعد الزواج انها لا تترك أي أثر ، فتزوجن دون خوف ، لكن لا تفكرن في العودة الى قراءة هذه القصص التي لا داعي لها ·

٧٢ ـ الامساك « الثقيل » ·· هل يؤثر على الغشاء ؟

السؤال :

نحن نعاني بصراحة من امساك ثقيل مزمن ، وليس هذا هو موضوع شكوانا ، وانما ما نريد أن نعرفه ، حتى نبدد مخاوفنا من حوله هو : هل هذا الامساك وما يتبعه من « حزق » دائم ومستمر يمكن أن يؤثر على الغشاء ، وخاصة أننا مقبلات على الزواج ، ونود ألا يكون هناك ما ينال من جمال الصورة أو يؤدي الى تشويهها ·

الجواب :

لا خوف اطلاقا على غشاء البكارة من الامساك · لكن الحقيقة ان هذا الامساك ضار بالصحة العامة من حيث امتصاص مواد ضارة من الامعاء الغليظة : و « الحزق » ضار لانه قد يسبب ظهور « فتق » في جهات مختلفة من البطن ·· كما قد يسبب ظهور البواسير · وللعلاج من هذا الامساك ، وهو ما يجب التركيز عليه الان ، يجب تنفيذ الاتي : تناول كثير من الخضراوات الطازجة مثل الخيار والخس والطماطم والجرجير ، وشرب اللبن والماء البارد « على الريق » ، كما يمكن استعمال حبوب ملينة · وفي نفس الوقت يجب العمل على حركة الجسم ، وممارسة بعض

التمرينات الرياضية المناسبة فان ذلك كله وغيره من السوائل من شأنه أن يخلص من الامساك وبالتالي من الحزق ، ومن ثم تختفي المخاوف الوهمية حول غشاء البكارة قبل الزواج ·

٧٣ ـ سلامة الغشاء ··· كيف ؟

السؤال :

في كثير من الحالات ، وبخاصة عند حدوث التهاب الجهاز التناسلي تنتابنا الهواجس والشكوك بشأن غشاء البكارة ، ومن ثم نريد الاطمئنان عليه ، تارة باستعمال مرآة وأخرى بادخال الاصبع وغير ذلك من الوسائل التي لا تحمد عقباها ولا تقودنا الى ما نرجوه في أكثر الاحيان ، فكيف يمكن حقا الاطمئنان الى سلامة الغشاء بالوسيلة السليمة المناسبة ؟

الجواب :

لسنا ندري السر في هذا القلق بشأن غشاء البكارة · لماذا التفكير في سلامته ، أو عدم سلامته ، ما دام لم يحدث شيء غير طبيعي · ان الوسيلة المضمونة على أية حال هي اللجوء الى الاخصائي · لكن من الضروري حتى ينتفي القلق والشك والهواجس أن تكون كل فتاة ملمة بكل ما يجب أن تعرفه عن غشاء البكارة · ان هذه المعرفة ضرورية وهامة · وكثيرا ما تعرضنا لها ، وكثيرا ما سنتعرض لها · ولكن لا بأس هنا من تقديم بعض المعلومات الاساسية : ان غشاء البكارة لا يصاب الا بادخال جسم داخل المهبل وهو يبعد عن الفتحة الخارجية بمسافة من سنتيمترين الى ثلاثة سنتمترات . ولا يتأثر بالدورة الشهرية مهما كانت كميتها · ولا يمكن الحكم على سلامة الغشاء الا بالفحص الطبي ، اذ ان أي فحص بطريقة غير علمية يمكن أن يؤدي الى تمزيقه أو على الاقل تمزق جزء منه ·· نقول هذ مكررين حتى لا تلجأ أية فتاة الى اختيار سلامة غشائها بوسيلة غير سليمة ·

٧٤ ـ هل يمكن الخلاص من العادة السرية بزيت الكافور ؟

السـؤال :

حقيقة قد يبدو الامر مثيرا للدهشة ولكن ما حيلتنا نحـن الشبان أمام هذه العادة التي تملكت بعضنا ، وأصبح الاقـلاع عنها بالنسبة للكثيرين منا شيئا مستحيلا ٠٠ لقد فكرنا ، وهذا هو وجه الدهشة في استعمال زيت الكافور كدهان ، مما أدى الى شعورنا بالضعف الجنسي ، وبالتالي حد من قدرتنا على القيام بالعادة ٠٠ فهل هذا اجراء صحيـح ومـا أضراره في الحـاضر والمستقبل ؟

الجـواب :

استعمال المواد المهيجة للجلد كوسيلة للاقلاع عن مزاولـة العادة السرية خطأ لا يقره الطب ٠ فهي غير مجدية من الناحية العملية ، كما انها قد تؤدي الى التهابات شديدة بالجلد ٠ ولكن أثر هذه المواد ومنها زيت الكافور ، يختفي بعد فترة وجيزة من ايقاف استعمالها ٠ ولذلـك فان استمـرار الشعور بالضعـف الجنسي هو نوع من الايحاء الذي يقع الشخص تحـت تأثيره ، فهو نتيجة التهابات الجلد يشعر بعدم الرغبـة ومن هنـا يحس بانكماش العضو ، فلا يزاول العادة ٠ ولكن باختفاء هذا التأثير يعود كل شيء الى ما كان عليه ٠ ولذلك فان هذه الوسيلة غـير مجدية ٠ وأفضل منها هو الارتكان الى سلاح الارادة ٠ ان الشخص يستطيع فعلا بارادته أن يمتنع عن هذه العادة ٠٠ وأن يلجأ الى وسائل جادة كما قلنا مرارا وتكرارا : القراءة الجادة النافعة ٠٠ الرياضة المفيدة ٠٠ النشاط الاجتماعي المؤثر ٠

٧٥ ـ كبر الثديين ٠٠ هل يؤثر على الرجولة ؟

السـؤال :

نعاني نحن مجموعة من الشبان من هذه الظاهرة : كبر حجم الثديين الامر الذي يثير قلقنا ويزيد من خوفنا في المستقبل ٠٠

فما الذي تعنيه هذه الظاهرة . وهل تنال من رجولتنا او تؤثر عليها . وهل هناك أمل ولو بسيط في الخلاص منها ؟ أسئلة كثيرة تثيرها في أذهاننا هذه المسألة كلما تحسسنا صدورنا . ونظر الينا الكثيرون ونحن نسير نظرة مليئة بالاستغراب ·· فماذا ستقولون لنا ؟

الجواب :

هناك أسباب كثيرة لهذه الظاهرة ·· انها من الممكن أن تكون نتيجة السمنة كما قد تكون نتيجة لحساسية الثدي لهرمون الاستروجين · وفي كلتا الحالتين يمكن التقليل من حجمهما ·· والوسيلة الى ذلك : عمل ريجيم غذائي ·· هذا الريجيم يمكن أن يحدده لكم الطبيب الاخصائي ·· ويفضل أن يكون اخصائيا في الغدد ·· انه القادر على أن يدرس الحالة دراسة علمية جادة ، ومن ثم يصف العلاج اللازم الحاسم لها . لكن اذا كان حجم الثدي كبيرا بشكل لافت للنظر وشاذ ، فان الامر هنا يحتاج الى جراحة تجميل وهي سهلة وممكنة ، وأصبحت في متناول كل الاخصائيين في هذا المجال ·· والحقيقة ان هذا الامر لا ينال من الرجولة ، ولا يؤثر على القدرة على الانجاب أو ممارسة اللقاء الزوجي ·· فان كل ما يقال في هذا المجال مجرد أوهام وشائعات لا تستند الى أساس علمي ، وليس لها سند من أي نوع ·

٧٦ ــ أولادنا في سن المراهقة : مشكلة ؟

السؤال :

بصراحة مشكلتنا هي في أولادنا : البنات والبنين على السواء الذين يمرون بفترة من أحرج فترات حياتهم ، فترة المراهقة ·· انهم دائمو التمرد على كل شيء ·· يريدون أن يعرفوا كل شيء عن كل شيء ·· حتى الناحية الجنسية ·· ويطالبون وبخاصة « الشبان » منهم بنوع من التحرر ·· لا نكاد نقوى عليه فعلى أيامنا كانت الصورة مختلفة تماما ·· لا نستطيع حتى

ان نحدث آباءنا حديثا عاديا ·· أما اليوم فهم يثورون ويتهموننا بالتخلف والرجعية ·· فكيف نتصرف معهم ؟

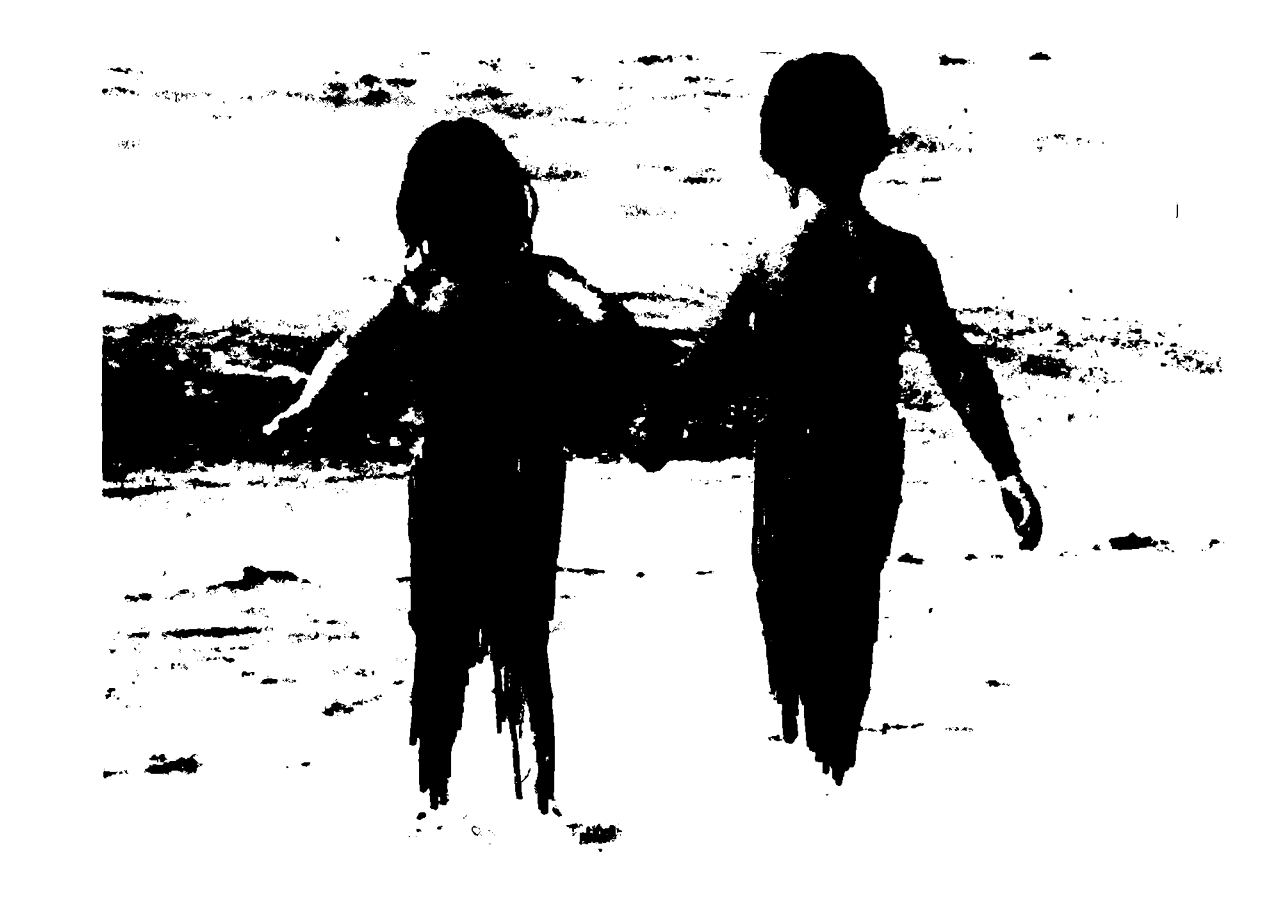
الجــواب :

هذا الخلاف بين الجيلين متوقع ·· بين جيل الآباء وجيل الابناء فلكل جيل تفكيره ومفاهيمه ، ونظرته الى الامور ، وكل هذه الامور تتشكل بفعل الظروف التي يعيش فيها كل جيل ·· الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والنفسية · وهذه الظروف متغيرة ومتطورة ·· ومن ثم فان لكل جيل « جوه » الخاص به · ولا يعني هذا أن يتحول الخلاف بين الجيلين الى صراع ·· والى اصرار من جانب كل منهم على مواقفه ·· ان هذا يؤدي الى الانفصال التام بين تفكير الاباء وتفكير الابناء ·· انما المطلوب هو التلاقي والتقارب والفهم ، فان هذا من شأنه أن يقضي على « الهوة » بين الطرفين ·· وهكذا فان على الاباء أن يؤمنوا بحق الابناء في أن يعرفوا كل شيء ·· حتى فيما يتصل بالجنس ·· يجب أن تكون الثقافة الجنسية الواعية الهادفة البناءة من حقهم ·· حتى لا يقعوا في أخطا الاباء ، وحتى يعيشوا في سلامة جسمية ونفسية ·· كما يجب على الابناء أيضا أن يؤمنوا بحق الاباء في التوجيه والاشراف ·· واسداء النصح ما دام الهدف هو : الخير والسلامة ·· دون تسلط ، أو دون ضغط أو اكراه ·· وان يؤمنوا أيضا بأهمية التجربة في حياة الاباء ·· هذه التجربة التي يجب أن تكون لهم « زادا » يستعينون به ويسترشدون به في وقت الازمات ·· وبذلك يحدث التلاحم والتقارب والتفاهم بين الاجيال ، ولا يكون هناك صراع من أي شكل كان ··

٧٧ ــ ماذا لو اقتحم الطفل حجرة النوم ؟

الســؤال :

يحدث هذا كثيرا ، فان الامر لا يسلم ، اذ يقتحم الصغير حجرة نوم الوالدين وقد يكون الامر فيه ما فيه عندئذ ، من مداعبة ،



عندما يسألنا الطفل من أين جاء ؟

او موقف زوجي « خاص » ·· ولا شك أن مثل هذا الشيء قد يثير تساؤل الصغير ، ويشكل لديــه بعض علامــات الاستفهام الحائرة · فما هو الحل عندئذ ، وكيف يمكن التصرف ازاء هذه المواقف وغيرها ، ما هو موقف الوالدين الحقيقي عندئذ ؟

الجــواب :

مما لا شك فيه أن الطفل لا يمكن أن « يعي » المسائل المتصلة بالجنس قبل سن الخامسة · لذلك فان تركيز الحديث على ابن الخامسة وما بعد الخامسة هو مطلوب وضروري · ان هذا الموقف من جانب الزوجين خاطىء جدا ·· ويجب أن يحتاط في هــذه المسائل احتياطات ضرورية ، وهامة ، ومطلوبة ·· فالمنزل لم يعد ملكا خالصا لهما ·· ان هناك من يشاركهما فيه ·· هنــاك هذا الصغير الذي يعمل ذهنه ، ويفكر في أشياء كثيرة ، ويريد أن يستكشف أسرارا مغلقة عليه ، فهو اذا رأى موقفا « خاصا » بين الوالدين من أي نوع ظل يفكر فيه ويفكر ·· وأخذ يبحث عن تفسير له ·· سواء من الذين حوله ، أو من الاصدقاء ، أو حتى من الابوين ·· أو ترسب الامر في أعماقه ، حتى يظهر في الوقت المناسب ·· وقد يظهر بطريقة خاطئة ·· تعكس عدم رضائه عنه وهو صغير ، أو فهمه على أنه عيب وهو صغير ، فيكون رد الفعل مشوبا بسوء التصرف ·· وذلك نتيجة الجهل بما حدث ·· وما يحدث ·· والحقيقة ان الطفل يجب أن يواجه من الوالدين عندئذ بنوع من الفهم على قدر عقله ، يرضي نزوعه الى المعرفة ، ويشفي رغبته في ادراك كنه هذا التصرف حتى لا يقع في الخطأ بعد ذلك نتيجة الجهل أو قلة المعرفة ·

٧٨ ــ لماذا لا يحدث لنا الاحتلام ؟

الســؤال :

وصلنا الى سن السابعة عشرة ، ولكن لم يحدث لنا احتلام حتى الان ·· فهل هذا يعني شيئا ما في حياتنا الجنسية ، وهل لهذا أيضا صلة بصغر حجم العضو التناسلي ·· اننا في حيرة ، ونريد

منكم أن تضعوا حدا لنا لهذه الحيرة ، من أجل مستقبل بلا أخطاء أو عثرات أمامنا ـ فهل هذا ممكن ؟

الجـواب :

من الواضح أن القلق يسيطر عليكم سيطرة تامة ٠٠ ان هذا يتضح من خلال حديثكم المبالغ فيه عن الاحتلام ٠٠ وعدم حدوثه وللعلم فان هذا لا يعني وجود أي مرض عضوي لديكم ٠٠ لكن يبدو أنكم تمارسون العادة بشيء من الافراط ، وقد يكون هذا هو السبب في عدم حدوث الاحتلام لديكم حتى الان ٠٠ أما مسألة صغر حجم العضو التناسلي أو ضموره ، فانها مجرد وهم ٠٠ فعندما يبلغ هذا العضو حجما معينا عند البلوغ ، فانه يظل عليه، دون أن يتأثر بحدوث أي مرض ٠٠ اذن فاطردوا هذه الاوهام من رؤوسكم وتصرفوا بطريقة طبيعية تماما تستقم حياتكم وتستمتعوا بها ٠

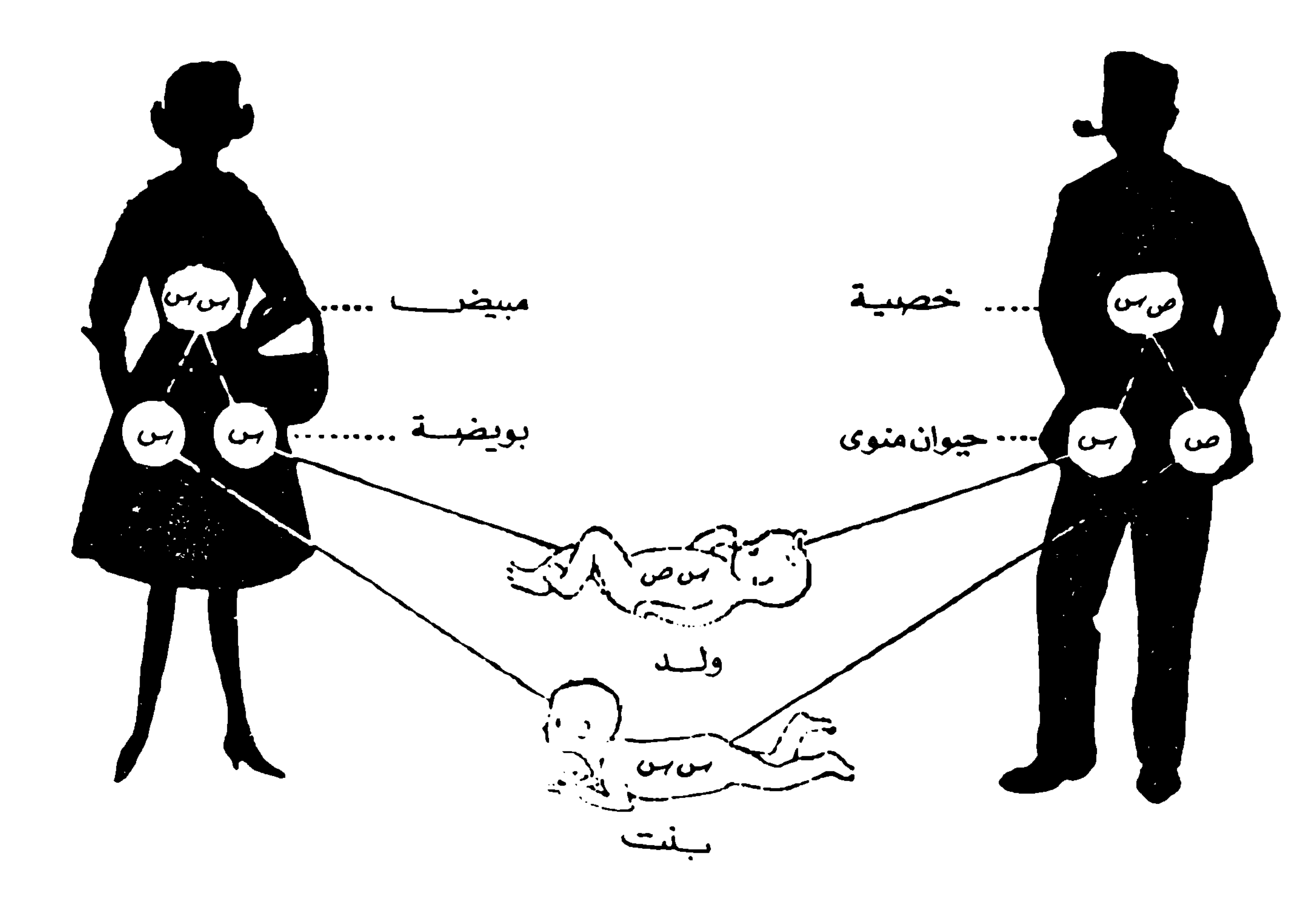
٧٩ ــ الاستحمام أثناء الدورة ٠٠ هل هو جائز ؟

السـؤال :

استحمام أو لا استحمام أثناء الدورة ٠٠ وأي أنواع المياه ، وأي أشكال الاستحمام ٠٠ انها الاسئلة التي نختلف بشأنها أثناء أيام الدورة مع الامهات ٠٠ هن يقلن كلاما ، ونحن نقرأ كلاما مخالفا تماما ٠٠ ونحار بين صوت القديم المحافظ ٠٠ وصوت العلم المتطور ٠٠ فكيف نتصرف حقيقة ، وكيف يقتنعن فعلا بما يقوله العلم ؟

الجـواب :

الاستحمام أثناء الدورة الشهرية جائز ، بل هو مستحب جدا، ولا يصح الامتناع عنه الا اذا كان الدم غزيرا ٠٠ ففي هذه الحالة يكتفى بتنظيف الجسم باسفنجة أو فوطة مبللة بمياه دافئة أو بالكلونيا أو الكحول ٠ وللفتاة أن تستحم بما اعتادت عليه ، أي أنه لا ضرر من المياه الباردة أو الساخنة ، على أن المياه شديدة البرودة أو السخونة غير مستحبة ٠ ولا ننصح



التناسل ... بنت أم ولد

الفتاة باستخدام البانيو أو حتى أي وعاء « طشت » مثلا لتجلس فيه طول أيام الدورة ·· ان هذا يمنع تسرب الميكروبات التي توجد حول فتحة الشرج الى داخل المهبل ·· ومن ثم لا يصاب بأي عدوى · أما الدش البارد فالبعض يعترض عليه ، في حين يجيزه البعض الاخر ·· والقول الفصل بالنسبة له هو ما اعتادت عليه الفتاة مثلا ·

٨٠ ـ الختان ·· هل هو نافع أو ضار ؟

السؤال :

تثور بين زوجاتنا وبيننا خلافات حول بناتنا ·· هن كأمهات يصررن على أن يقمن بعملية الطهارة أو الختان للبنات ، ونحن نعترض ، ولا نوافق ، بعد أن قرأنا في مجلتكم ان هذا ضار ·· وغير صحي ·· لكن المشكلة ما زالت قائمة ، والزوجات لا يوافقن على هذا الرأي ·· فهل يمكن أن توضحوا الاضرار الخاطئة لهذا العمل ، ليقتنع فريق الامهات بها ، ولا يصررن هذا الاصرار العنيد ·

الجواب :

لا يوجد أي مبرر لختان البنت ، أي طهارتها ، اذ أن ذلك يفقدها جزءا كبيرا من الحساسية ·· بدليل أن السيدة التي لم يجر لها الختان تستمتع بعلاقتها الزوجية أكثر من تلك التي أجريت لها هذه العملية · فضلا عن ان هذا الختان من شأنه أن يؤدي الى استعمال الزوج لوسائل مختلفة من أجل « اطالة » اللقاء ، مثل المخدرات والخمور ، وذلك حتى يثير مشاعر زوجته من هذه الناحية · والحقيقة أن استعمال كلمة طهارة كمرادف للختان ليس لها ما يبررها ·· فطهارة من أي شيء ·· لسنا ندري · ثم ان الطريقة التي تباشر بها عملية الختان وبخاصة اذا كانت بدائية يمكن أن تعرض البنت لنزف شديد · الامر الذي يعرضها للخطر · بعد هذا لا داعي لاصرار أية أم ·· أو حتى أي أب على تعذيب البنت بهذا الشكل المؤلم ، وحرمانها من شيء طبيعي

من أجل معتقدات خاطئة ·· ضارة ·· ولعل هذا التكرار في الموضوع يبعد شبح الاصرار عن أذهان البعض ، ويخلص البنات من مشاكل جنسية عديدة بعد الزواج ، تنتج من هذا التصرف القاسي الذي اسمه الختان ، ويطلق عليه البعض خطأ وظلما : الطهارة ·

٨١ ـ الرغبة الجنسية

السؤال :

أنا آنسة في الخامسة والعشرين من عمري ـ منذ ١٥ سنة حتى اليوم وأنا مصابة برغبة جنسية شديدة تعكر علي حياتي وأتصور أن من حولي يعرفون ذلك عني لانه حين تستبد بي هذه الحالة أكون في منتهى العصبية ، وعرضت حالتي على أطباء في جميع التخصصات ولكنني لم أجد حلا ـ وأخيرا أخبرني أحد الاطباء أن العلاج يكون بازالة المبيضين ـ أريد أن أستشيركم اذا كان في ذلك خطورة أم هناك حل آخر ؟

الجواب :

أعتقد أنك لم تعي جيدا كل ما قاله الطبيب لك فان ازالة المبيض كعلاج للرغبة الجنسية تماما مثل ازالة القلب لعلاج ضغط الدم ـ فالمبيض هو مصدر الهرمونات المؤنثة التي تفرق الانثى عن الرجل ، والتي تنظم العادة الشهرية ، والتي تخرج البويضات وهي نصف الجنين ـ وما الرغبة الجنسية الا وسيلة طبيعية لكي يتصل الجنسان حتى يحدث حمل وولادة وحتى لا ينقرض الجنس ·

وهذا ما يحدث عند الحيوانات بدون قيود أو دوافع ، أما بالنسبة للبشر فالمجتمع ينظم هذه العلاقة محافظة على كيان الاسرة التي هي أساس المجتمع عن طريق الزواج ـ وفي انتظار هذا اليوم قد تقاسين من هذه الرغبة حتى لا تصطدمي بنواهي المجتمع أو الدين ـ والتحمل مطلوب ويساعدك في ذلك بعض التفتح بالاختلاط بزملاء الدراسة والاقارب وأصدقاء العائلة ـ

وملء الفراغ بالنشاط الاجتماعي والدراسات المسائية والاطلاع وبعض الهوايات مثل الموسيقى أو التصوير والادوية المهدئة أيضا تساعد ٠

٨٢ ـ عدم القذف

السؤال :

لماذا تحدث هذه الحالة أحيانا : عدم قذف أثناء الاتصال الجنسي بين الزوجين ؟

الجواب :

هذه الحالة نفسية طارئة ، فقد تكون ناتجة فعلا عن ظروف نفسية معينة يعيشها الشخص ، وعن قلق دفين أو توتر أو غير ذلك من شتى الظروف النفسية المعروفة ٠ والحقيقة التي يجب أن تقال هنا أنه ما دام الانتصاب سليما ، فلن تشعر الزوجة بأي نقص في العملية الجنسية نتيجة عدم القذف الذي يعاني منه الزوج ، فالعبرة بدرجة الأداء ووصول الزوجة الى الدرجة المطلوبة من النشوة ٠ وهذا لا دخل له بالانزال نفسه ٠ فالشعور باللذة يأتي أساسا من عملية الاحتكاك بين العضو التناسلي والاعضاء التناسلية للمرأة الداخلية والخارجية ٠ ولكن هذا لا يمنع بالطبع من أن يكون وراء هذه الحالة سبب عضوي ، وهنا لا بد من استشارة الطبيب الاخصائي للوصول معه وبه الى حل يعيد الوضع الى طبيعته ٠ والحقيقة أن هناك أقراصا معينة قد يصفها الاخصائي ، يمكن وضعها تحت اللسان وتركها لتذوب تدريجيا ، تفيد في هذه الناحية ٠٠ اذا استمر الشخص في استعمالها مدة شهر ونصف ٠ وعموما فالحالة يمكن أن تتحسن بمرور الوقت ، وبالتدريج ، اذا ما هيأ الشخص نفسه تهيئة نفسية سليمة ، ولم يترك نفسه نهبا للقلق والتوتر والالم ٠

٨٣ ـ الميـل الجنسـي

السـؤال :

أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري ، طالبة في احدى المدارس بالقسم الداخلي ·· مشكلتي هي ممارسة الجنس مع زميلتي في نفس الحجرة · لاحظت نزول سائل شفاف بكثرة منـي ومـن زميلتي فهل هذا مرض ؟ كذلك ظهور بعض الحبيبات عند منبت الشعر · انني أريد أن أطمئن على سلامة بكارتي على الرغم من عدم نزول دم · وما هو العلاج حتى أتخلى عن هذه العادة ؟

الجـواب :

يتجه الشعور والميل الجنسي عند بداية المراهقة الى نفس الجنس · ولكن هذه الفترة مرحلية يجب بعدها أن يتحول الميل الجنسي الى الجنس الاخر · أما ممارسة العادة السرية وخاصة تبادل ممارستها مع أنثى أخرى فيعتبر نوعا من الشذوذ ويجب أن تستجمعي قوة ارادتك للابتعاد عن هـذه الممارسة ، وقـد يساعدك على ذلك ترك القسم الداخلي والخروج الى الحيـاة الاجتماعية والمشاركة في النشاط الرياضي والاجتماعي بالمدرسة وخارجها والاختلاط البريء بالجنس الاخر وتجنب الانفـراد بنفسك ، أما ما ينزل منك ومن زميلتك أثناء المداعبة فهو افراز الغدة الموجودة عند الفتحة الخارجية للمهبل ووظيفته الاساسية تليين الطريق أمام القضيب لتسهيل الايلاج وهو يفرز عنـد المداعبة أو الاثارة الجنسية للمرأة بواسطة الرجل في الفتـرة التحضيرية قبل الايلاج · وبالنسبة لما لاحظتيه حول جذور الشعر فانه التهاب بالبصيلات الشعرية نتيجة الحك الشديد للشعـر بالايدي التي تحمل عادة بعض الميكروبات · ولهذا أنصحـك بعدم حك الشعر بشدة حيث أن هذا يسبب ألما وليس لذة ، مع استعمال مرهم يحتوي على أحد المضادات الحيوية · وبالنسبة

للبكارة أنصحك بالعرض على أحد الاخصائيين للتأكد من ذلك مع الاقلاع عما تمارسينه حتى لا تقضي على بكارتك بنفسك أثناء وجودك في قمة النشوة التي لا يمكنك أثناءها السيطرة على نفسك •

٨٤ ـ كثرة الاحتــلام

السـؤال :

أعاني من كثرة الاحتلام وأعبث أحيانا بأعضائي التناسليـة أثناء الليل بطريقة لا ارادية مما يسبب لي القلق • وفي مثل هذه الايام يحدث احتلام ولا أزاول العادة السرية اطلاقا ايمانا مني بضررها ـ وليس لي علاقة بالجنس الاخر ويضايقني أنـه يصاحب الاحتلام أفكار جنسية خبيثة ـ هل هو التهاب الحويصلات المنوية ؟ وما هو العلاج ؟

الجـواب :

أنت بعقلك الواعي تريد أن تبتعد عن الجنس بكافة صوره حتى تحتفظ لنفسك بطهارتها كأن الجنس شيء دنس ، والحقيقة أنه ليس كذلك ، واذكر أنك سوف تتزوج يوما ما وستمـارس الجنس ـ وعقلك الباطن هو الذي يدل على حقيقة شعـورك برفض هذه المتع فتؤدي وأنت نائم كلا الامرين • العادة السرية ممثلة في اللعب بالاعضاء التناسلية والاتصال الجنسي ممثلا في القذف مع أحلام جنسية ـ وبين هذا وذاك أنت مضطرب وقلق متشكك في سلامة جهـازك التناسلـي • والحقيقـة أنه سليـم والتهابات الحويصلات المنوية تصاحبها أعراض أخرى لم ترد في خطابك الطويل • ضع الجنس في مكانه كعلاقة سامية بين كـل زوجين ولا تمزجـه بالحطة والقذارة • ولكـل شيء أوان ـ

وموعدك معه مع زوجتك ان شاء الله ، وما تشكو منه هو ما يشكو منه كل شاب في سنك • وللعفة والاستقامة ثمنها ولا تخف على جهازك فهو سليم •

٨٥ ـ العادة السرية عند الاناث

السـؤال :

أنا طالبة بالثانية ثانوي دفعني فضولي منذ سن الثامنة الى ممارسة العادة السرية ، ولكنني بدأت الان أخاف علـى غشاء البكارة لانني أدخلت اصبعي في مهبلي بطريقة عصبية لا ارادية•

الجـواب :

العادة السرية بين الفتيات موجودة بنسبة أقل منها في الفتيان وقد تبدأ قبل سن البلوغ بدون ارتباط بتفكير جنسي لعدم تكامل الجنس في السن المبكرة • ولكنها لا تلبث أن تأخذ الطابع والدافع الجنسي بعد ذلك ،الامتناع عنها أفضل ومرغوب فيه ، لان الراحة النفسية التي تنتج عنها مؤقتة ويعقبها الشعور بالندم والذنب ولا خوف على غشاء البكارة ما دام الاحتكاك خارجيا ، ولكـن ادخال الاصبع قد يجرح غشاء البكارة أو يؤدي الى توسيعه •

٨٦ ـ الميل الى نفس الجنس

السـؤال :

أنا طالب ثانوي أبلغ من العمر ١٥ عاما •• أشعر بميل شديد لجنسي ، ومارست عمليات جنسية شاذة لعدة مرات فهل من حل لمشكلتي ؟

الجـواب :

كثيرا من الناس في سن البلوغ قد تأتيهم الرغبة نحو نفس جنسهم ولكن غالبا ما يحيدون عنها ، فاذا مارسها الواحد منهـم قليلا وأقلع عنها فقد يكون انسانا طبيعيا ، أما اذا تمادى فيها فيدل ذلك على خطأ في النشأة واضطراب في حياة البيت وفي العلاقة

بين الاب والام · والخوف من البنات وعدم الاختلاط بهن قد يقوي الرغبة الجنسية لنفس الجنس · واذا كان الطفل معجبا بأمه ملتصقا بها فقد يعد نفسه في عداد الجنس الاخر · اما اذا كان يكرهها جدا فانه سيكره جنسها ويحب جنسه وجنس أباه · وهذه الحالة تحتاج الى تحليل نفسي وعلاج نفسي مع الاختلاط بالجنس الاخر غير جنسه ·

٨٧ ـ البهاق والاتصال

السـؤال :

هل يؤثر البهاق الموجود على العضو التناسلي على الاتصال الجنسي بين الزوجين ؟

الجـواب :

مرض البهاق من الامراض الجلدية غير المعدية ، والمزمنة ، وهو يحتاج الى وقت طويل لعلاجه · ومن هنا يمكن أن تتضح الصورة بكل أبعادها ·· ان تأثيره لا يتعدى المصاب به ، ولذلك لا خوف على الزوجة من أي شيء ، ولا داعي لان يكون هو سببا في الشعور بالألم النفسي عند الزوج ، والخوف والنفور عند الزوجة · فعلى الزوج أن يواجه الموقف بما يجب أن يواجه به : انه مريض بمرض يطول علاجه ، ولا بد أن يلتزم بهذا العلاج حتى يصل الى درجة من الشفاء ·· وعلى الزوجة كذلك أن يكون موقفها سليما : أن تعتقد أن كل انسان معرض للاصابة بأي مرض ، وأن عليها أن تقف الى جانب زوجها وقفة صلبة ، فتأخذ بيده ، فان الناحية النفسية في علاج هذا المرض لها دور أساسي ، وهام ، وعميق ·· وهي تستطيع أن تؤدي دورها المطلوب منها في هذه الناحية ·· حتى بطريق غير مباشر ، ودون أن يشعر ، اذا كان من النوع الحساس · وقد تظهر حكة جلدية بمناطق المرض ، وسببها هو المس الذي يستعمل ، ويجب وقف استعماله ، والاعتماد أساسا على أقراص الميلادنيمد أو الفيوميلادنيمد بواقع قرصين بعد الافطار ، وقرص بعد الغداء ·· وبذلك يمكن

أن ينجح العلاج ، ولا داعي للتفكير في تأثير هذا المرض على الاتصال الجنسي ·

٨٨ ـ فتحتان في العضو

السؤال :

أبلغ من العمر ١٨ عاما ، أعاني من تقوس في العضو التناسلي وبه فتحتان واحدة للبول والاخرى للمني ·· فأرجو معرفة هل هذا طبيعي · انني أخشى عدم قدرتي على الزواج فهل هناك علاج ؟

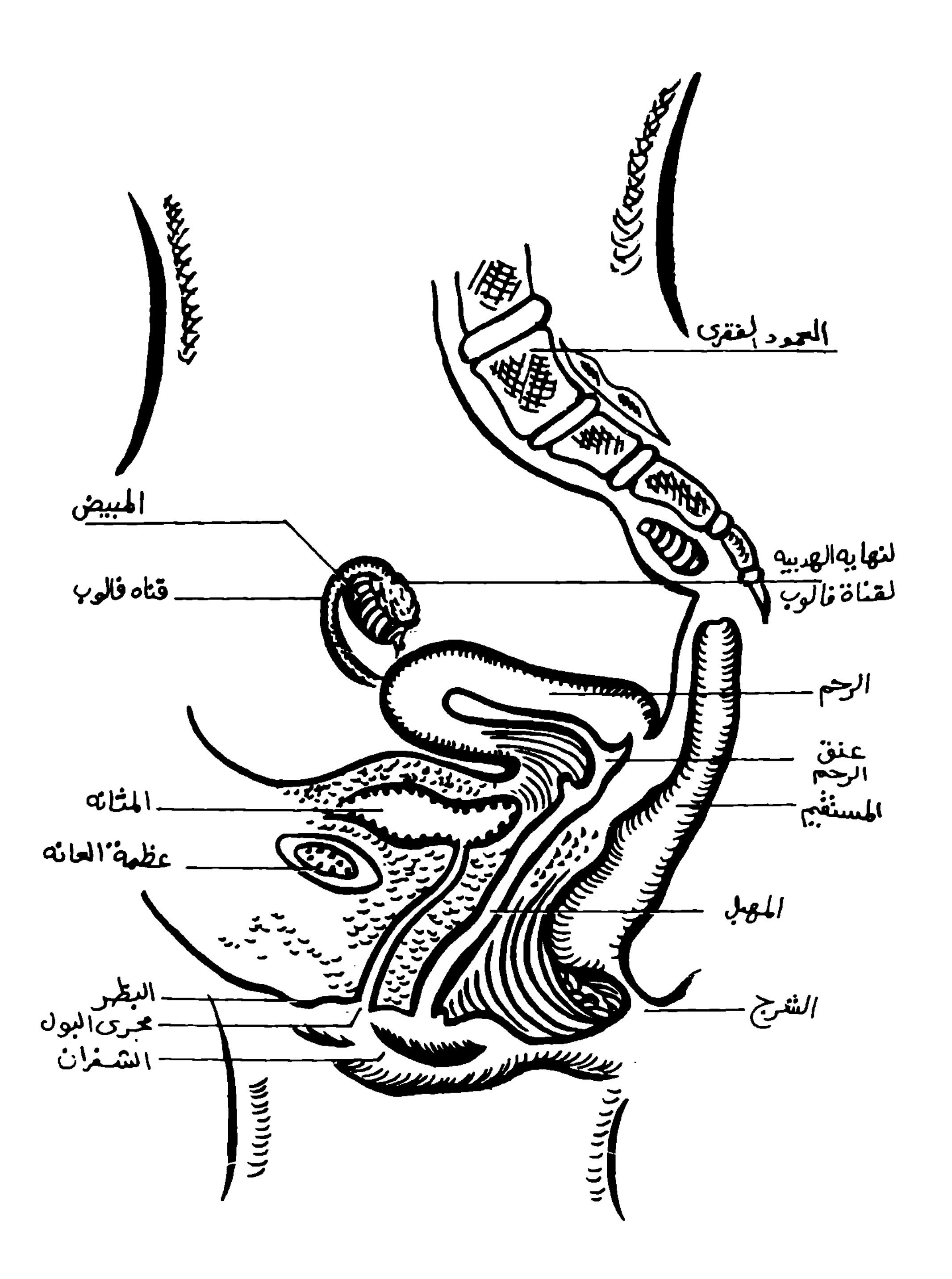
الجواب :

الفتحتان اللتان ذكرتهما ليستا بالمشكلة الكبيرة اذا لم يكن هناك تليف في القضيب وهذا التليف يكون في بعض الاحيان خلقيا،ووجود فتحتين في العضو يشير الى أن هناك جزأ من هذا التليف · فاعرض نفسك على جراح ليجري لك عملية صغيرة يزيل بها هذا التليف · وهذا لا يؤثر على الزواج أو الانجاب كثيرا اذا كانت الفتحة قريبة من رأس العضو ، أما اذا كانت بعيدة عنه وقرب قاعدته فذلك أدعى لاجراء عملية في مجرى البول ·

٨٩ ـ الشذوذ ليس وراثيا

السؤال :

أنا في السابعة والثلاثين من عمري ـ حاصل على الدكتوراه وحالتي المالية لا بأس بها ـ سوى أنني أرى الحياة سوداء لما أعانيه من حالة نفسية اذ أنني منذ الثامنة عشرة وأنا أميل جنسيا الى نوع معين من الرجال · عاشرت بعض النساء ولكنني لم أشعر بلذة جارفة ، كنت أولا أتصور بأن غيري من الرجال جهازهم مختلف عن جهازي ولكني بعد قرائتي اقتنعت بأنني طبيعي وامتنعت عن مصادقة الرجال وفكرت في الزواج ولكنني قرأت أخيرا أن مثل هذا الشذوذ الجنسي وراثي فما ذنب أولادي اذا تزوجت أن أنقل اليهم.هذا الشذوذ ـ هل الشذوذ مرض وراثي



الجهاز التناسلي للمرأة

أم عضوي ؟ وللعلم فأعراض التذكير عندي واضحة وقمت بتحليل السائل المنوي فوجدته طبيعيا ٠

الجـواب :

الشذوذ الجنسي نوع من الطفولة الجنسية ، وهي حالة نفسية وليست وراثية أو عضوية ـ وسببها يكمـن في تجارب السنـين الاولى من العمر أثناء الطفولة نتيجة التعلق الشديد بالام أو كره الوالد أو عدم وجوده ٠ وعلاج هذه الحالة نفسي للوصول الى عهد الطفولة ومعرفة السبب ٠ وما دمت ترغب جادا في العلاج فهذه الرغبة هي أول خطوة في طريق الخلاص وعليك بالخطوة التالية وهي أن تلجأ الى أحد الاختصاصيين النفسيين ليأخذ بيدك في طريق الشفاء ٠

٩٠ ـ نز ورشح وسائل أبيض ٠٠ فماذا تعني ؟

السـؤال :

أنقذونا ٠٠ فنحن نعاني من ظواهر خفية لم نصارح بها أحدا حتى الآن ٠٠ خجلا ٠٠ أو خوفا من حدوث ما لا تحمد عقباه ٠٠ بصراحة نحن نخاف من أن نكون مصابين بالزهري والسيلان ٠٠ ان الجلد الذي يضم الخصيتين « ينز » باستمرار وينزل منه « رشح » باستمرار ، كما ان العضو نفسه (ينزل) منه سائل أبيض لزج ، علما بأننا لم نمارس الجنس حتى الآن ، ولكننا نمارس العادة كل أسبوع ، فهل نحن على حق في مخاوفنا ، وهل نحن نعاني فعلا من هذين المرضين ، وكيـف نتصرف في هـذه الحالة ؟

الجـواب :

لسنا ندري السر في الخوف من مصارحة أحد بما تعانون منه حتى ولو كان الزهري أو السيلان ٠ ان هـذا الموقـف ليس في صالحكم ٠ ان معناه أنكم تزيدون الحالة سوء ، وتكثرون مـن مضاعفاتها ٠٠ الأمر الذي يضركم أكثر مما يفيدكم ٠٠ فالعلاج

لن تكون له الفائدة المطلوبة في هذه الحالة ٠٠ وعلى كل حـال فان ما تعانون منه لا يتصل بهذين المرضين من قريب أو بعيد ٠ ان ما تعانون منه هو مرض جلدي ، فاطمئنوا من هذه الناحية ٠ ولكن وصفكم للمرض لا يكفي لتشخيصه ٠ فان عشرات الامراض الجلدية قد تكون لها نفس الاعراض التي تشكون منها ٠ ولذلك يجب ان تعرضوا أنفسكم فورا على اخصائي في الامراض الجلدية وحتى يحدث ذلك ننصحكم بتناول أقراص مضادة للحساسيـة عن طريق الفم ، بواقع ثلاثة أقراص يوميا ـ كما يمكنكم عمل كمادات مناسبة ثلاث أو أربع مرات كل يوم ٠٠

٩١ ـ انحناء ٠٠ فهل السبب : العادة ؟

السـؤال :

نلاحظ بعد ممارسة العادة السرية لمدة طويلة ، أن هنـاك « انحناء » في العضو ، ونحن متأكدون من ان العادة هي السبب فيه ، أليست كذلك ، ثم كيف يمكن الخلاص منه ، هل هناك أمل في ذلك ، وهل هناك أضرار منـه مستقبلا عنـد الزواج ؟ نرجو الافادة ٠

الجـواب :

الافراط في العادة السرية لا يؤدي اطلاقا الى حدوث انحناء في العضو نقول هذا في البداية حتى لا يكون هناك تأكد من ان السبب في الانحناء هو العادة ٠ وقد يكون هذا الانحناء ظاهرة طبيعية ، أو قد يكون مجرد أوهام لا أساس لها من الصحة ولذلك يجب ان تحزموا أمركم بالامتناع عن ممارستها أو على الأقـل الاقلال منها بقدر الامكان ٠٠ والوسائل الى ذلك كثيرة ، وقـد كررناها مرارا ، وما زلنا نكررها ٠٠٠ وسنكررهـا : تجنـب قراءة الكتب والمجلات المثيرة ، والامتناع عن مشاهـدة الافلام والروايات الجنسية ٠٠ والاهتمام بممارسـة هواية جـادة ، والانشغال بعمل مفيد ، والاختلاط الصحي النظيف ، وممارسة النشاط الاجتماعي الهادف ، والنشاط الرياضي المناسب ٠٠

ثم نحن لا نفهم سببا وجيها لعدم ترددكم على الطبيب ٠٠ ان هذا الطبيب هو القادر على تشخيص الحالة تشخيصا سليما، وتقرير ما يلزمها من علاج سواء كان هرمونات او غيره ٠ ومن ثم يختفي القلق ويزول الوهم ، ولا تتصورون أشياء على غير حقيقتها ٠٠ لا تربطوا دون مبرر بين هذه الظاهرة والقدرة على الانجاب والقدرة على الممارسة ٠٠ فان هذا خطأ آخر من أخطائنا عن الجنس والتي في حاجة ملحة الى تصحيح ٠

٩٢ ـ جميع الاحتمالات

السؤال :

عمري ١٩ سنة ٠ أزاول الاستمناء منذ خمس سنوات بمعدل ثلاث مرات يوميا ولم أستطع الاقلاع عن ذلك الى أن أصبت بتضخم في الخصيتين يزداد يوما بعد يوم ولاحظت وجود دم مع السائل المنوي أحيانا مع شعور بألم شديد في الخصيتين بعد العادة السرية ، ما هي هذه الاعراض ؟

الجواب :

وجود دم في السائل المنوي قد يحدث نتيجة للاحتقان بسبب كثرة التهيج من تكرار مزاولة العادة السرية ، وقد ينتج نتيجة لوجود التهاب في الحويصلات المنوية أو اصابتها بمرض البلهارسيا والالم في الخصيتين بعد القذف نتيجة لتقلص العضلات اللاارادية في البربخ وفي القناة المنوية ٠٠ أما انتفاخ الخصيتين فاما أن يكون نتيجة لوجود قيلة مائية أو نتيجة لوجود التهاب بالخصيتين أو البربخ أو لاسباب أخرى لا يمكن تحديدها الا بعد الفحص الطبي ٠

٩٣ ـ صغر الثديين ٠٠ أليس له دخل ؟

السؤال :

ظاهرة لاحظناها على أنفسنا قبل الزواج ، انها : صغر حجم الثديين ٠٠ وأخشى ما نخشاه أن يكون لهذه الظاهرة دخل في حياتنا بعد الزواج ، فتفقدنا القدرة على الانجاب وتؤثر فيما

بعد على حياتنا التناسلية ، فتمضي بلا انجاب ٠٠ فأين الحقيقة في هذا الموضوع ، وكيف تمضي حياتنا بعد ذلك مع وجود هذه الظاهرة ، وهل هناك أمل في الخلاص منها ؟

الجـواب :

هذا الصغر من الممكن آن يكون طبيعيا ٠٠ أي متناسبا مـع حجم أعضاء الجسم المختلفة ، ومن هنا لا شيء غير طبيعي ، لكنه أيضا قد يكون غير متناسق ٠٠ أي غير طبيعي ٠٠ وبالتالي فان الامر هنا يحتاج الى ايضاح : ان السبب هنا قد يكون متصلا بقلة افراز الغدد المسؤولة عن تكوين هذه الاجزاء وغيرها ٠٠ وهذا له علاج ٠٠ قد يكون باطنيا ، أو موضعيا ، كما قد يكون أيضا جراحيا ٠٠ ولا يمكن الحكم على حالاتكم الا بعد الفحص بواسطة اخصائي في الغدد ٠٠ انه قادر على تحديد الموقف ٠٠ وسوف لا ينسى بالطبع أن يسأل : هل هذه الظاهرة مرتبطـة بحـدوث اضطراب في الدورة الشهرية أو لا،وهذه الحالة أيضا لها علاج٠٠ ومن الضروري بحث المشكلة قبل الزواج ٠٠ وان كانت هناك حالات كثيرة مماثلة تتحسن بعد الزواج ٠٠ اذ تفرز الغـدد الهرمونات بطريقة طبيعية ومثمرة ، ومن ثم يمر كل شيء في طريق طبيعي ، ولا تكون هناك شكوى ٠٠ ولا يعنـي ذلـك أن حالتكن من هذا النوع ٠٠ قد تكون منه ولكن لا بد كما قلنا من فحص الاخصائي ليؤكد تشخيص الحالة ، ويصف العلاج اللازم لهـا ٠٠

٩٤ ـ قصر العضو هل يؤثر على الزواج ؟

السـؤال :

ونحن على وشك الزواج نسأل : هـل يؤثر قصر العضـو التناسلي على درجة الاستمتاع ، وبخاصة لدى الزوجة ، وهل يكون ذلك سببا في حدوث قلاقل ومتاعب بين الزوجين ، بـل وفشل في كثير من الاحيان ٠٠ أم ان للمسألة وجها آخر لا نعرفه ، ونريد أن نستوضحه من أجل اجلاء كثير من الغموض في هـذا

الموضوع ، علما بأننا طوال القامة ، ولكن نعاني من هذا العيب الذي حدثناكم عنه ٠

الجـواب :

يتراوح طـول العضو وهـو منتصـب بـين عشرة وعشرين سنتيمترا ، ولا علاقة بين طول القامة وطول العضو ٠ وأهم شيء في العضو التناسلي هو درجة الانتصاب أو الصلابة وليس الطول، وبخاصة اذا عرفنا أنه ثبت بالبحث العلمي الدقيق ان الاحساس الجنسي في الانثى يتركز في الثلث الاسفل من المهبل ، وأن هذا الجزء قادر على التكيف مع الاحجـام المختلفـة مـن الاعضاء التناسلية للرجل ٠ غير أن صغر حجم العضو قـد يكون احـدى علامات اضطراب بهرمون الذكورة ، وفي هذه الحالة يمكـن الفحص عند اخصائي لتحديد الحالة ٠

٩٥ ـ أطفالنا ٠٠ كيف نحميهم من الانحراف الجنسي ؟

السـؤال :

يبدو أن احساس الصغار الجنسي يبدأ منذ سن مبكرة ، بدليل هذه « الحركات » التي تصدر عنهم أحيانا ، صحيح أنها تكـون بغير قصد ، ولكن لها بكل تأكيد أساسا في الشعور ، فكيف يمكن حقا أن نبعد أطفالنا عن التفكير في هذه المسائل ، ونشغلهم عنها بأشياء أخرى ، وباختصار كيف نربيهم التربية الجنسية السليمة منذ الصغر ؟ ٠٠ اننا نحن الآباء والامهات يهمنا جدا أن نعرف كيف نتصرف عندئذ ؟

الجـواب :

في تربية الطفل يجب أن نحميه من « التهيج الجنسي » ٠ فالأم يجب أن تمنح الطفل الحب والحنان ، ولكن بلا اسراف ٠ وعندما يبلغ عامه الثاني يجب أن تقلل من ملامسته الجسمية ما أمكن ، وتوجهه الى اللعب والصحبة والعمل ٠ وبذلك تتجه اهتماماته خارج جسمه ٠ ومن ناحية أخرى يجب الا نغمـره

بالقبلات والمداعبات كلما بكى أو صرخ • ويجب آن نتجنب الاسراف في « تزويق » الاطفال وخصوصا البنات ، حتى لا نلفتهن الى الجاذبية الجنسية قبل الاوان • ويجب ألا يشهد الطفل المداعبات بين والديه ، وألا ينام في حجرة نومهما ، وأن نتجنب الاحاديث التي تحمل ثورية جنسية أمام الصغار ، وألا نتعجل أو نلجأ الى القسوة في تعليم الاطفال ضبط التبول والتبرز وبالاضافة الى ذلك يجب ألا نقرن الامور الجنسية بالاشمئزاز والخوف والشعور بالذنب ، حتى لا نسبب لابنائنا البرود والضعف الجنسي • ومن الضروري أن نجيب عن أسئلة الصغار كلما تقدموا بها ، وبصراحة ، وعلى قدر عقل الطفل وادراكه وفضوله ، ولا داعي لتقديم معلومات لم يطلبها الطفل ، ويجب أن تشمل البرامج الدراسية دراسة عمليات النمو والتناسل •

٩٦ ـ كبر الحوض

السؤال :

هل لحجم الحوض الكبير عند الشبان دلالة جنسية معينة ؟

الجواب :

الحوض مثل أي عضو في الجسم يدخل في التكوين الجسماني ، الذي يخضع لعوامل الوراثة والتغذية والصحة العامة • ولا دخل له بالناحية الجنسية من قريب أو بعيد ، فهو لا يعني القوة كما لا يعني الضعف ، كما لا يشير الى أي شيء من هذه الناحية • هذه هي الحقيقة التي يؤكدها العلم •• أما الربط بين هذا الحجم الكبير للحوض وأي مسألة جنسية ، فهو لا يدل الا على جهل بحقائق الجنس العلمية ، ويؤكد الحاجة الى المزيد من التثقيف والوعي والادراك والفهم في هذا المجال الهام • كما أن هذا العيب ـ ان كان يسمى عيبا في نظر بعض الشبان ـ لا يوجد له علاج طبي ، ولكن من المؤكد أنه يمكن أن يكون المظهر عاديا عن طريق الملابس الملائمة والبعد عن البنطلونات الضيقة • وفي ذات الوقت فان التركيز على الناحية الجسمية وبعض أعضاء

الجسم بوجه خاص ، لا داعي له ، وهو لن يؤدي الا الى الالم النفسي والتوتر والضيق ، وأفضل منه بطبيعة الحال أن يعيش الشاب حياة طبيعية تناسب سنه دون أي منغصات ، أو توترات٠٠ فيندمج في ممارسة الرياضة والهوايات الفنية حسب ميوله الشخصية ، ويشترك في الرحلات المفيدة ، وغير ذلك من ألوان التسالي التي تؤدي الى عدم الالتفات الى أشياء قد تبدو في نظر الشاب غير عادية ٠٠ وهي في الواقع عادية ٠٠ وأكثر من عادية ٠

٩٧ ـ صغر العضو

السؤال :

قرأت أن المهم هو الانتصاب والقذف وليس طول العضو الذكري لنجاح العملية الجنسية ومع ذلك فما زلت أعاني من القلق وخصوصا أن طول العضو توقف تقريبا منذ سن البلوغ ونرجو افادتنا عن كمية السائل المنوي المناسبة وطول العضو تقريبا الذي يمكن أن يسعد زوجة ، وأضرار الشعر الموجود على جزء من العضو على الزوجة عند اللقاء ٠ وما حقيقة ما يشاع عن تفضيل المرأة للعضو الطويل ٠ وهل يمكن أن يكون صغر أو طول العضو ظاهرة غير وراثية ؟ وما تأثير جراحة انزال خصية معلقة على الانجاب وعلى القدرة الجنسية ؟

الجواب :

الغرض الاساسي من الاتصال الجنسي هو الانجاب حتى لا تنقرض البشرية واقتضى التطور أن ينفصل الجنسان فيكون هناك ذكر وهناك أنثى لكل منهما دوره ومن ثم لكل منهما جهاز يختلف عن الاخر ولكن هذا الاختلاف للمساعدة على توفر الظروف المناسبة للحمل ـ ويحدث الحمل عن طريق اندماج حيوان من الحيوانات المنوية التي تكونها خصية الرجل مع البويضة التي تخرج من مبيض الانثى ـ ولكي يصل الحيوان المنوي الى البويضة عليه أن يمر أولا خلال عنق الرحم الموجود

بداخل قناة المهبل ـ وهذه هي وظيفة القضيب أي ان ينقل الحيوانات حتى العنق خلال قناة المهبل وهذه طولها حوالي ١٠ سم ـ ومن ثم فطول ١٠ سم للعضو وهو منتصب طبيعي ولا يهم أن يكون مستقيما كالسيف أو منحنيا إلى جانب أو مقوسا الى أعلى أو أسفل لانه بعد بدء دخوله الى المهبل تقوم قناة المهبل بتوجيهه الى هدفه ، وفي الطفل يكون العضو صغيرا مناسبا لسنه وجسمه ويكبر العضو تدريجيا حتى يصل الى منتهاه عند سن البلوغ ثم يقف نموه بعد ذلك ، وحجم العضو لا دخل له في ادخال السعادة على الزوجة الموعودة لان السعادة الجنسية تتوقف على الرغبة المتبادلة بين الطرفين وليس على حجم الاعضاء التناسلية، وربما كان كبر حجم العضو على عكس ما تظن من عوامل عكننة الزوجة لما يسببه من ألم أثناء الاتصال الجنسي ٠ وبالنسبة للانجاب تكفي كمية من السائل المنوي حوالي ١ ـ ٤ سم وعدد من الحيوانات المنوية أكثر من ٢٠ر٠٠٠ في المليمتر المكعب مع حركة جيدة ، وزيادة كمية السائل لا تعني بالتالي زيادة في الخصوبة بل ربما العكس والتأكد سهل بواسطة تحليل السائل المنوي ، وخصية واحدة كافية للجنس لتوفير مثل هذا العدد من الحيوانات بل وأكثر ومن ثم فازالة خصية معلقة لا تمنع الخصوبة ما دامت الخصية المتبقية سليمة ٠

٩٨ ـ نحن نرغب في نفس الجنس

السؤال :

لا تستهينوا بشكوانا أو تستخفوا بها ، أو حتى تتندروا ، فنحن نتعذب ، ونرجو أن تأخذوا بيدنا من أجل الخلاص منها ٠٠ اننا بصراحة ـ وكما يعتقد الجميع ـ شواذ ـ من الناحية

الجنسية ·· نهوى نفس الجنس ، ونعشقه ·· ولا داعي للدخول في التفاصيل ·· ولكن الان : هل يمكن فعلا ونحن ما زلنا في سن الشباب أن نضع أيدينا على أولى خطوات الخلاص من هـذه المشكلة التي تؤرق علينا حياتنا ، وتجلب لنا العديد من المتاعب ؟

الجـواب :

هذا هو الشذوذ الجنسي الذي يحدث نتيجة توقف تطـور النضج الجنسي عند طور الذاتية ، وهو الطور الذي تتركز فيه الرغبة الجنسية في نفس الجنس ، بمعنى أن يكون الذكر هدفا جنسيا للذكر والانثى هدفا جنسيا للانثى · وهذه تكون مرحلة عابرة في التطور الجنسي السوي ، ولكن النضج الجنسي قـد يتوقف عندها ·· أي عند هذا الطور ·· وقد يكون ذلك لسبب نفسي سطحي أو عميق ·· ولذلك يجب التردد على أحد المختصين في الطب النفسي ، انه سوف يدرس المشكلة بكل أبعادها ، ويعرف السبب السيكولوجي الذي أدى الى توقف النضج الجنسي عند طور الذاتية ، ثم يصل بالعلاج النفسي الى الحل الذي يرضي الشخص ويجعل منه انسانا سويا ، يعيش حياة طبيعية ·

٩٩ ـ الشيب المبكر ·· هل يعني الضعف الجنسي ؟

السـؤال :

نلاحظ هذه الظاهرة علينا ونحن في سن الشباب ·· انهـا ظاهرة الشعر الابيض الذي يغطي الرأس كله ·· وأخشى مـا نخشاه أن يكون ذلك علامة من علامات شيخوخة الجسم ، وبالتالي الضعف الجنسي ·· الامر الذي لا يحقـق لنا فرصـة الزواج الناجح ·· فهل نجد لديكم ما يبدد الغيوم أمامنـا حول هـذا الموضوع الهام ؟

الجـواب :

ظهور الشعر الابيض « الشيب » قد يبدأ في سن مبكرة ، وهو عبارة عن توقف الخلايا الملونة في بصيلات الشعر عن افراز المادة

الملونة ، وذلك لشيخوخة مبكرة في هذه الخلايا ، وليس لها علاقة بشيخوخة الجسم عامة ٠٠ ولكنها قد تكون صفة وراثية في هذه الخلايا دون غيرها ، وهذه الصفة متنحية أي أنها قد لا تكون ظاهرة في الابوين ٠٠ وهذه الحالة لا يلزمها علاج ٠٠ ونادرا جدا ٠

١٠٠ ـ الهرمونات ٠٠ وزيادة طول العضو ؟

السؤال :

كثيرا ما تراودنا نحن الشبان هذه الفكرة : لماذا لا نلجأ الى علاج من أجل زيادة طول العضو ، وأين نجد هذا العلاج ، وهل هو الهرمونات ، ومن يصفها لنا ، وغير ذلك من الاسئلة التي تشغل أذهاننا بخصوص هذا الموضوع الهام ، ونود أن نجد لديكم الاجابة الشافية عنها ؟

الجواب :

تتوقف الاستجابة للعلاج بالهرمونات في هذه المرحلة على ما اذا كان يوجد نقص في التكوين الهرموني أم لا ٠ فاذا كان صغر العضو التناسلي نتيجة نقص في الهرمون فان تعويض هذا النقص بتعاطي الهرمونات يؤدي الى زيادة حجم العضو ٠ أما اذا كان التكوين الهرموني سليما ، فانه لا جدوى من تعاطي هذا النوع من العلاج ٠٠ ثم لماذا تشغلون بالكم بهذا الموضوع ؟٠٠ ان الطول أو القصر هنا مسألة نسبية ، فلماذا انشغال الاذهان بها الى هذا الحد الثقيل ؟

١٠١ ـ عدم نزول الخصيتين بالصفن

السؤال :

أنا شاب عمري ١٩ سنة طالب في كلية الطب عرضت نفسي على كبار الاطباء وذلك لعدم نزول الخصيتين بالصفن مع تمدد كبير في حجم المثانة والحالبين وتكيس بالكليتين أخشى عدم نجاحي في الزواج مستقبلا ٠٠ فماذا أفعل وما العلاج ؟

الجـواب :

أهمية نزول الخصيتين بالصفن أن ذلك لازم لتوفير درجـة حرارة مثلى لانقسام الخلايا التي تكوّن الحيوانات المنوية التي تحتاج لحرارة ٥ر١ ـ ٤ر٢ م٥ أقل من درجـة حرارة الجسم ، زيادة على أن وجود الخصية في التجويف البطني يؤدي بسبب الضغط البطني الى اختفاء هذه الخلايا • والسبب في عدم النزول اما أن يكون خلقيا آي عدم تكوين جزء من الخصية أو هرمونيا أو انسدادا في المجرى الذي تنزل فيه الخصية أو من أثر ضعف في الرباط الذي يشد الخصيتين •• وفي كثير من الاحيـان فان نزول الخصية لا يؤثر على البعولة أو الرجولة ولكنه يؤثر على وجود الحيوانات المنوية في السائل المنوي •

١٠٢ ـ دم أثناء العـادة

السـؤال :

أنا فتاة في السابعة عشرة من عمري ، أثناء ممارستي للعادة السرية ينزف دم فهل يؤثر ذلك على غشاء البكارة ؟

الجـواب :

قد يكون النزف الذي حدث نتيجة لخدش في الجهاز التناسلي بعيدا عن غشاء البكارة الذي يكون في هذه الحالة سليما ،وللتأكد اعرضي نفسك على طبيب للكشف عليك ، وللتأكد من الحالة يجب عدم ممارسة العادة السرية ، واللجوء الى الرياضة وعدم الذهاب الى السرير الا عند النوم مباشرة ، والبعد عن المؤثرات مثل القصص المثيرة وغير ذلك •

١٠٣ ـ آلام أثناء الدورة

السـؤال :

أنا فتاة عمري ١٦ عاما أعاني من آلام حادة أثنـاء الـدورة الشهرية وخاصة في الساقين فهل من علاج لديكم لحالتي ؟

الجــواب :

أود أولا أن أطمئنك أن وجود هذه الآلام المصاحبة للدورة الشهرية ظاهرة صحية تدل على انتظام عمل المبيض وحـدوث التبويض بانتظام كل شهر • أما بخصوص شكواك فأنصحـك بتجنب الامساك وممارسة الرياضة الخفيفة طول الشهـر مـع الاستمرار فيها أثناء نزول الدورة ، ويمكن استعمـال بعض المسكنات الخفيفة مثـل أقراص النوفالجين ، أمـا استعمـال الهرمونات فلا أنصح به في سنـك الصغيرة الا عنـد الضرورة القصوى وتحت اشراف طبي سليم •

١٠٤ الم الخصيتين •• قبل الزواج

السـؤال :

نشكو نحن الشبان الذين لم نتزوج بعد بألم الخصيتين على فترات متباعدة ولكن سرعان ما يزول هذا الالم بعد نزول السائل المنوي عند ممارسة العادة السرية التي نمارسها مضطرين • فهل يوجد علاج أو حل آخر ؟

الجــواب :

الالم الذي تشكون منه ينتج عن وجود احتقان بالخصيتـين نتيجة حدوث تهيج جنسي متكرر لا يتبعه اشباع جنسي •• مما يؤدي الى حدوث احتقان بالخصية •• وهو عرض شائـع بـين الشبان غير المتزوجين •• وعند حدوثه ننصـح بعمـل الآتي : وضع الخصيتين في كوب به ماء مثلج لمدة ربع ساعة ، مع تناول قرص اسبرين •• ولتجنبه يجب البعد عن المثيرات الجنسية •

١٠٥ ـ هل تختفي العادة بنترات الفضة ؟

السـؤال :

نمارس العادة السرية باسراف ، وقد قرأنا انه يمكن الامتناع عنها بتدليك البروستاتا ، وادخال نترات الفضة في العضـو

التناسلي ٠٠ فهل هذا صحيح ، وهل يمكن حقا الامتناع عنها بهذه الطريقة ؟

الجـواب :

لا يفيد العلاج الذي ذكرتموه في الشفاء من العادة السرية ، الا النوع النادر الذي ينتج عن وجود التهاب مزمن بقناة مجرى البول ٠٠ وعلى أية حال فان الاقراص المهدئـة تساعد علـى تخفيف الحالة ٠ لكن الوسائل التي تكفل لكم الامتناع الحقيقي عن العادة أو الاقلال الملموس منها تتلخص في البعد عن الانطواء، والخروج الى الحياة ، وممارسة الرياضة والهوايات لشغل أوقات الفراغ ، وعدم التفكير في المثيرات الجنسيـة والبعـد عنها ٠٠ بقدر الامكان ٠

١٠٦ ـ آلام مع الطمث

السـؤال :

في الشهور الاولى بعد سن البلوغ كانت العادة الشهريـة لا تسبب أي مغص أو ألم ٠٠ أما الان ٠٠ بعد مضي حوالي عام فان العادة الشهرية ترتبط في بعض الاحيان بالالم ٠٠ والمتاعب ٠٠ ما هو السر في ذلك ٠٠ هل أنا مصابة بأي مرض ٠٠ أو أن هناك شيئا غير عادي قد حدث لي ؟

الجـواب :

لا ٠٠ انه أمر طبيعي ٠٠ اذ أنه بعد سن البلوغ مباشرة ولعدة شهور قد تصل الى عام أو أكثر ٠٠ تكون العادة الشهرية غـير مصحوبة بخروج البويضة ٠٠ وبالتالي لا يحدث ألم أو مغص أثناء وجود الطمث ٠٠ ولكن عند اكتمال التوازن بين عمل الغدد المختلفة فان العادة الشهرية تكون مصحوبة بخروج البويضة ٠٠ وبالتالي فهناك احتمال لحدوث مغص أو ألم أثناء وجود الطمث ٠

١٠٧ ـ تنظيم الطمث

السؤال :

ما هو العلاج المناسب لاضطراب مواعيد الطمث الذي يحدث عند البنات في أوائل سن البلوغ ؟

الجواب :

في أوائل سن البلوغ قد تحدث بعض الاضطرابات في مواعيد الطمث ٠٠ بل وفي كميته أيضا ٠

وانا أنصح بعدم الاندفاع في البحث عن علاج لهذه الحالة باستخدام الهرمونات ٠٠ بل يجب ترك الامور بضعة شهور ٠٠ تنتظم بعدها العادة الشهرية تلقائيا ٠ والسر في اضطراب مواعيد الطمث في الشهور الاولى للبلوغ هو عدم وجود توازن في وظائف الغدد المختلفة وهو الشيء الذي يحدث ـ غالبا ـ تلقائيا خلال بضعة شهور ٠٠ ولكن اذا استمر هذا الاضطراب لفترة أطول فهذا يعني أن الفتاة في حاجة الى استشارة الطبيب ٠

١٠٨ ـ كبر حجم الثديين

السؤال :

انني في الخامسة عشرة من عمري أشكو من كبر حجم الثديين مع كبر في حجم جسدي الذي يعطيني خمس سنوات أكبر من عمري ٠٠ حيث أن وزني ٦٠ كلغ وطولي ١٦٠ سم ، لقد جربت عمل الريجيم دون تغير يذكر ٠

الجواب :

كبر حجم الثديين بدون تناسب مع حجم الجسم دليل على اضطراب في صفات الجنس الانثوية كما هو الحال في صغر حجم الثديين أما اذا كان الوزن مناسبا للطول كما هو في حالتك فأعتقد أنه لا يمكن الجزم بصحة شكواك الا بعد الكشف الغددي وملاحظة هذه الزيادة ٠

١٠٩ ـ منع الحمل

السؤال :

اتفقت مع عروسي على منع الحمل لمدة عامين نظرا لظروف مادية قاسية ٠٠ ما هي أفضل الانواع لمنع الحمل وهل تعاطي هذه الاقراص لمدة طويلة ، عامين ، مثلا يعوق الحمل اذا رغبنا فيه ؟

الجواب :

تعاطي أقراص منع الحمل قبل الزواج مباشرة أو بعده بدون كشف طبي نسائي غير سليم ، وأجمع معظم الاطباء في العالم على ذلك ولهذا أنصحك باستعمال الطريقة القديمة وهي الغطاء الواقي للزوج مع الكريم الكيميائي ٠ ثم بعد الزواج بفترة وعمل الكشف الطبي النسائي اللازم يمكن للطبيب أن ينصحك بالطريقة المأمونة لذلك ٠

١١٠ ـ السمنة والدورة الشهرية

السؤال :

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٦ سنة أميل الى السمنة ، وسمعت من بعض الصديقات المتزوجات أن السمنة تسبب قصورا في وظيفة المبايض ، فهل هذا صحيح ؟

الجواب :

تؤدي السمنة الى بعض الاضطرابات في الدورة الشهرية كانقطاع الطمث نتيجة تأثير ثانوي من الغدة النخامية ،ويستحسن اذا حدث ذلك اتباع نظام غذائي « ريجيم » لانقاص الوزن ، بالاضافة الى علاج أية عوامل أخرى مصاحبة ٠

١١١ ـ ضمور الخصية

السؤال :

أنا شاب في السابعة والعشرين من عمري أجريت لي وأنا في

الخامسة عملية « فتق » لا تزال آثارها واضحة في الجانب الايمن، لكن المهم أن الخصية اليمنى عندي ضامرة وصغيرة للغاية ومعلقة، واليسرى تبدو عادية ، فهل يمكن العلاج ؟

الجـواب :

ما دامت الخصية صغيرة للغاية وضامرة فلا أمل الان في أن تعود للحالة الطبيعية من حيث الحجم والكفاءة • ولكـن مـن المعروف طبيا أن الخصية الواحدة تكفي جدا للفحولة كما تكفي للانجاب ، وما عليك الا اجراء تحليل السائل المنوي •

١١٢ ـ الاعتصـام بالدين

الســؤال :

أمارس العادة السرية وأنا الان في سن المراهقة حاولت الاقلاع عنها بالصلاة ولم أستطع ، ماذا أفعل ؟

الجـواب :

العادة السرية يمكن التجاوز عنها ما دامت هي الحل الوحيد للاعتصام من الخطيئة ولتجنب الفتنة •• وجميل منك الاتجاه الى الدين والصلاة وننصحك بممارسة الرياضة وشغل وقتـك بالمذاكرة والقراءة وتجنب الذهاب الى الحمام قبل النـوم أو الانفراد بنفسك كثيرا •

١١٣ ـ عبـث خـادم

الســؤال :

انني فتاة في العشرين من عمري •• يراودني احساس بعدم وجود غشاء للبكارة •• وعندما كان عمري حوالي سبع سنوات كان لدينا خادم وأدخل اصبعه في فتحة البول ولم أهتم بذلك • انني لم أنس هذا الحادث رغم مرور وقت طويل •• أخشـى مقابلة الطبيب •

الجـواب :

لا يمكن ادخال الاصبع في فتحة البول في الانثى ولكن الذي

حدث غالبا هو أنه أدخل اصبعه في الفرج ولا يمكن حدوث ذلك بدون اصابة غشاء البكارة ‎٠٠‏ نصيحتي لك بالكشف والاسراع به حتى لا تتأثر نفسيتك ٠

١١٤ العادة والنظر

السؤال :

عمري ١٨ عاما ، منذ خمس سنوات وأنا أمارس العادة السرية بشراهة ولكني أصبحت ضعيف النظر وضعيف التركيز في المذاكرة ٠ فهل من علاج لحالتي وهل لممارسة العادة السرية تأثير في ذلك ؟ بماذا تنصحني ؟

الجواب :

من ناحية نظرك فهذا قصر نظر ويستحسن عمل نظارة بواسطة اخصائي العيون ولا دخل للعادة السرية به، كذلك يمكنك الانتظام في العادة السرية مرة واحدة كل أسبوع بالارادة القوية وممارسة الرياضة والقراءة المفيدة وعدم الوحدة والانشغال بما يفيدك وكل هذا يؤدي الى عودة صحتك الى حالتها الطبيعية ٠

١١٥ ـ نقص هرمون الذكور

السؤال :

أنا في الثالثة والعشرين من عمري ، أشكو من أن حجم عضوي التناسلي لا يزيد على حجم عضو طفل صغير ، كما أن المني ينزل منه بكميات ضئيلة جدا لا تتناسب مع سني الشابة ، وهذا الوضع يقلقني ، فهل من علاج ؟

الجواب :

أعتقد أن حالتك نشأت من نقص في هرمون الذكور واذا كان الامر كذلك فعلاجها ميسور ، ولو أنه طويل المدى ٠

١١٦ ـ فتحة سفلية

السؤال :

عمري ١٦ سنة أعاني من صغر القضيب مع وجود فتحة البول

في وضع سفلي ، فهل يحتاج الامر الى اجراء عملية جراحية وبماذا تنصحني ؟ وهل عامل الوراثة له دخل في ذلك ؟

الجـواب :

فتحة البول في الوضع السفلي لا تنشأ بالوراثة ولكنها نقص في نمو مجرى البول ·· واذا كانت فتحته تحت رأس القضيب مباشرة فلا ضرر منه اطلاقا ولا داعي لعمل أي شيء لها فان العملية غالبا لا تعطي نتائج طيبة · أما اذا كانت أبعد من ذلك فيستحسن عمل عملية جراحية لها ·

١١٧ ـ ثلاثة ظواهر

السـؤال :

كيف تؤثر هذه الظواهر الثلاث على الحالة الجنسية : قلة السائل المنوي وألم الخصيتين ودم بالبراز ؟

الجـواب :

أولاً هذه الظواهر الثلاث ان دلت على شيء فانها تدل على وجود دوسنتاريا أميبية مزمنة · وهي تؤدي الى التهاب البروستاتا نتيجة التهاب القولون · وهذا يتطلب في الواقع اجراء تحليل للبراز وللسائل المنوي ولعصير البروستاتا · وعندئذ يمكن الوصول الى تصور شامل حقيقي وواقعي للحالة ، الامر الذي يقود الى علاج حاسم لها ·· قد يطول أو يقصر حسب درجة الشدة ومدى الاصابة ·· هذا هو ما يجب عمله قبل أي شيء ، ودون أن يصل التفكير الى الناحية الجنسية ·· فلا صلة بالطبع بين الاصابة بالدوسنتاريا الاميبية وبين الحالة الجنسية ·· فهذه ناحية وتلك أخرى ·· اذن الخلط بين الامور هكذا غير واجب ، وهو يدل دلالة واضحة على نقص الثقافة الجنسية التي نؤكد عليها وندعو لها ونحرص على أن يتسلح بها الشخص حتى تسير حياته وفق قواعد واضحة وأصول ثابتة ·· والحقيقة أنه نتيجة عدم وجود هذه الثقافة المطلوبة أصبح التخبط هو السائد ،

والوهم في كثير من الاحوال هو الذي يسود الموقف ٠٠ ومن هنا يمكن أن تتأزم الامور ، ويتخبط الشخص في العلاج ما دام لا يعرف حقيقة المرض ، وتسوء حالته ، فيركز على الناحية الجنسية ويقلق ، وقد يفشل ، تاركا الحالة المرضية الاصلية دون علاج ٠٠ وهنا تحدث المضاعفات العضوية والنفسية ٠

١١٨ ـ التبول اللاارادي والجنس

السـؤال :

هل للتبول اللاارادي في الصغر والشباب اثر على الناحيـة الجنسية بعد ذلك ؟

الجـواب :

أولا يجب أن نعلم أن التبول اللاارادي في تسعين في المائة من الحالات يرجع الى أسباب نفسية ، وفي عشرة في المائة يرجع الى أسباب عضوية ٠ ولكن قبل أن نرجع الحالة الى سبب نفسي ، يجب عمل كل الفحوص اللازمة للبحث عن أي سبب عضوي ، ومن هذه الفحوص : أشعة على فقرات العمود الفقري ، لان العلاج يجب أن يكون علاج السبب نفسه ٠٠ وهذا هو ما يجب معرفته بخصوص التبول اللاارادي ، أما ما يقال عن تأثيره على الناحية الجنسية ، فهذا قول لا أساس له من الصحة ، ولا يسنده أي سند علمي ، فما هي العلاقة التي تربط بين هـذه الحالـة والقوة الجنسية أو القدرة على الانجاب ؟٠٠ لا توجد هذه العلاقة ،فلكل مسألة الوجه الخاص بها ٠٠ التبول اللاارادي له سبب مغايـر للضعف الجنسي ، ولا يؤدي اليه ، كما لا يؤدي بطبيعة الحال الى عدم القدرة على الانجاب ٠٠ وهكذا فان الحقيقة هي أن التبول اللاارادي ظاهرة لها جوانبها وأسبابها البعيدة كل البعد عـن الناحية الجنسية ، وهي تزول في سن مبكرة بعد زوال سببها ، وهو كما قلنا نفسي في أغلب الاحوال ، دون أن يكون لها أثر في الكبر ٠٠ لا على الناحية الجنسية أو على غير الناحية الجنسية ٠

١١٩ ـ ابحاث في الغدد

السؤال :

انا طالب في الثانوية العامة ٠٠ ويزيد وزني رغم ممارستي للزياضة والرجيم وأمارس العادة السرية مرة كل اسبوع أو اسبوعين ، أميل نحو الجنس الآخر من السيدات كبيرات السن ولا تستهويني الفتيات الصغيرات ٠٠ دائما حزين وحاولت الانتحار اكثر من مرة ، أرجو ان أجد علاجا لحالتي ٠

الجواب :

ما دام وزنك يزيد باستمرار رغم الرياضة والرجيم القاسي فيحسن عرض نفسك على اخصائي غدد لاجراء بحوث على الغدة النخامية والدرقية وقد يخفف ذلك من متاعبك وأحزانك ٠

أما ممارسة العادة السرية فليس ذلك مشكلة ولا ضرر منه بالمعدل المعتدل الذي تقوم به ٠ ومسألة ميلك للسيدات دون الفتيات فقد يرجع ذلك الى نشأتك وبيئتك وليست هذه أعراض مرضية ولا تدعو الى القلق ٠

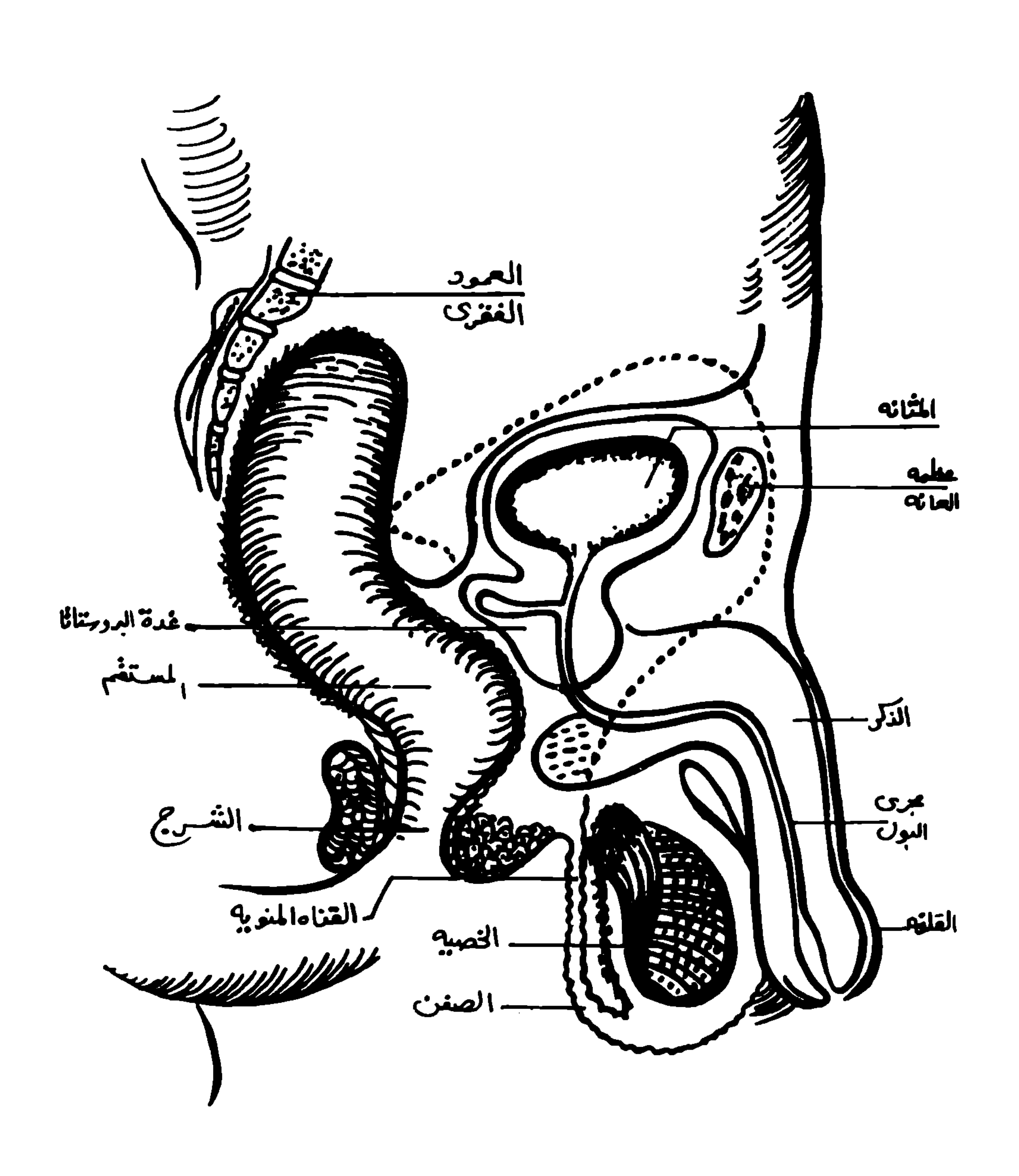
١٢٠ ـ حالتك طبيعية

السؤال :

عمري ١٩ سنة وقد أجريت لي عملية الدوالي وأعاني من ضمور الخصية اليسرى واعوجاج في العضو وأيضا من حالة ضعف ٠ هل سبب ذلك العادة السرية ؟ وما العلاج ؟

الجواب :

العادة السرية لا تؤدي الى الارتخاء وحالة الضمور في الخصية اليسرى قد تكون نتيجة لجراحة الدوالي ولا خوف منها اطلاقا ما دامت الخصية الاخرى سليمة ٠ أما الاعوجاج ناحية اليسار فسببه اضطرابك النفسي وقلقك على حالتك مما يؤدي الى عدم اكتمال الانتصاب ٠٠ وأنبهك الى ان اعوجاج العضو ما دام لا يعوق العلاقة الجنسية فلا خوف منه ولا ضرر ٠



الجهاز التناسلي للرجل

١٢١ ـ جميع الاحتمالات

السؤال :

عمري ١٩ سنة • أزاول الاستمناء منذ خمس سنوات بمعدل ثلاث مرات يوميا ولم أستطيع الاقلاع عن ذلك الى ان أصبت بتضخم في الخصيتين يزداد يوما بعد يوم ولاحظت وجود دم مع السائل المنوى أحيانا مع شعور بألم شديد في الخصيتين بعد العادة السرية ، ما هي هذه الاعراض ؟

الجواب :

وجود دم في السائل المنوى قد يكون نتيجة للاحتقان بسبب كثرة التهيج من تكرار مزاولة العادة السرية ، وقد يكون نتيجة لوجود التهاب في الحويصلات المنوية أو اصابتها بمرض البلهارسيا •• والالم في الخصيتين بعد القذف نتيجة لتقلص العضلات اللاارادية في البربخ وفي القناة المنوية •• أما انتفاخ الخصيتين فاما ان يكون نتيجة لوجود قيلة مائية أو نتيجة لوجود التهاب بالخصيتين أو البربخ أو لاسباب أخرى لا يمكن تحديدها الا بعد الفحص الطبي •

١٢٢ ـ فتحتان للبول

السؤال :

كانت عندي فتحة بولية واحدة وبعد عملية الختان ظهرت فتحة اخرى على السطح •• هل تؤثر الفتحة الجديدة على قدرتي على الانجاب عند الزواج علما بان البول ينزل من الفتحتين ؟

الجواب :

وجود فتحتين ظاهرة خلقية غير نادرة وهي ناتجة عن عدم التحام جانبي مجرى البول في بعض المناطق من مجراها في العضو التناسلي • ووجود فتحتين لا يؤدي الى أي مضاعفات ويمكن تحويلهما الى فتحة واحدة بعملية جراحية بسيطة •

١٢٣ ـ صغر الصدر

السـؤال :

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري أعاني من صغر حجـم الصدر علما بأن الدورة الشهرية منتظمة فهل من كريم بـــه هرمونات لحالتي ؟ و بماذا تنصحني ٠ ؟

الجـواب :

صغر حجم الثديين في مثل هذه السن لا يدعو للقلق خصوصا مع انتظـام الدورة الشهريـة ممـا يدل على سلامـة هرمونات الجسم ٠ ولا ننصحك بأخذ هرمونات خارجية فهي قد تؤدي الى أضرار ومشاكل لا داعي لها في هذه السن ٠ ومثل هذه الحالـة قد تستفيد من التدليك مع العناية بالصحة العامة وعلاج النحافة ان وجدت ، وهناك عملية تجميل لمثل هذه الحالات ولكن لا داعي لها على الاطلاق ٠

١٢٤ ـ البلهارسيا بريئة

السـؤال :

عمري ١٩ سنة ، أصبت بالبلهارسيا وعولجت منها وكـــان بالبول صديد ولكنه انتهى ٠ أشعر أحيانا باني مصاب بمرض عقلي ولا أطيق أحدا وكذلك الاحظ ان العضو في حـــالـة انكماش وخمول ٠ ماذا ترون ؟

الجـواب :

شعورك بأنك لا تطيق أحدا لا علاقة له بالتهاب البول أو مرض البلهارسيا وقد شفيت منها ، وشكواك مرجعها حالة نفسية وهي غالبا التي تؤثر على الاعضاء التناسلية مما يؤدي الى الخمول الذي تشكو منه ومما يضاعف مـن متاعبـك الجنسية تفكيرك فيها ووساوسك ٠ من المستحسن ان تعيد تحليل البول وسائل البروستاتا وكذلك تعرض نفسك على اخصائي نفس ٠

١٢٥ ـ الجلوس بجانب السيدات

السـؤال :

عمري ٢٥ عاما ٠٠ عنـدي رغبـــة دائمة للجلوس بجانب السيدات ومحاولة الالتصاق بهن ٠٠ فاذا حدث ذلك ولو للحظة واحدة اجد ان السائل المنوى قد نزل مني بسهولة هل مـــن عـــلاج ؟

الجـواب :

ان ما تفعله ضار لك لانك ستعتاد على سرعة القذف نتيجة تكرار القذف بمجرد الملامسة ـ من بعد ـ وعلى حسب ما تعود نفسك تكون سرعة قذفك ـ وانت فيما تفعله تسرق الجنس فأنت تفعله وانت خائـف ومتعجـل ولـذلك تقـذف بسرعة ـ ونحافتك ليس لها دخل في الموضوع ٠

١٢٦ ـ القذف للرجل فقط

السـؤال :

انا فتاة أبلغ من العمر ٢٤ سنة ٠ كنت أمارس العادة السرية من عدة سنوات ثم امتنعت عنها ولكنني أحتلم مع نزول سائل من المهبل ـ كذلك اذا فكرت في الجنس أشعر بارتجاف جهـــازي التناسلي ـ وهذا يضايقني لانني متدينة حريصة على الصلاة ٠

الجـواب :

ان هناك بعض اللبس والخلط بين الجنسين ـ فعند الرجل يصاحب الاحلام الجنسية انتصاب وقذف ويسمى احتلام لانـه يحدث أثناء النوم نتيجة الحلم ـ اما عند الانثى فالاحلام الجنسية تصاحبها افرازات مهبلية نتيجـــة احتقان بالاعضاء التناسلية والانثى لا تقذف مثل الرجل والتوتـر الناشىء عن الاحتقان يخرج عن طريق انقباضات عضلات الحوض وهذه لا تحتوي على غدد بها افرازات كما هو الحال في الرجل ـ **والانثى لا** تحتاج الى القذف بل الرجل فقط لان القذف يحتوي على الحيوانات

المنوية التي تجد طريقها عن طريق عنق الرحم الى البويضة الموجودة بقناة فالوب المتصلة بجسم الرحم ·

١٢٧ ـ تقـــوس

السـؤال :

الاحظ وجود تقوس في عضوي التناسلي · والاحظ وجـــود اختناق في نهايته من ناحية الخصيتين · فهل هي حالة مرضية ؟ وهل تؤثر على الاتصال ؟ وهل يمكن علاجها بالجراحة ؟

الجـواب :

الغرض من انتصاب العضو هو الايلاج داخل المهبـل لقذف الحيوانات المنوية بجوار عنق الرحم حتى يحدث حمل ، أما شكل العضو أثناء الانتصاب فهو أمر ثانوي فقد يكون هناك اختناق بسيط أو ميل أو تقوس ، ما دام ذلك لا يعوق الايلاج فهو طبيعي ولا خوف منه ومن ثم لا علاج له ·

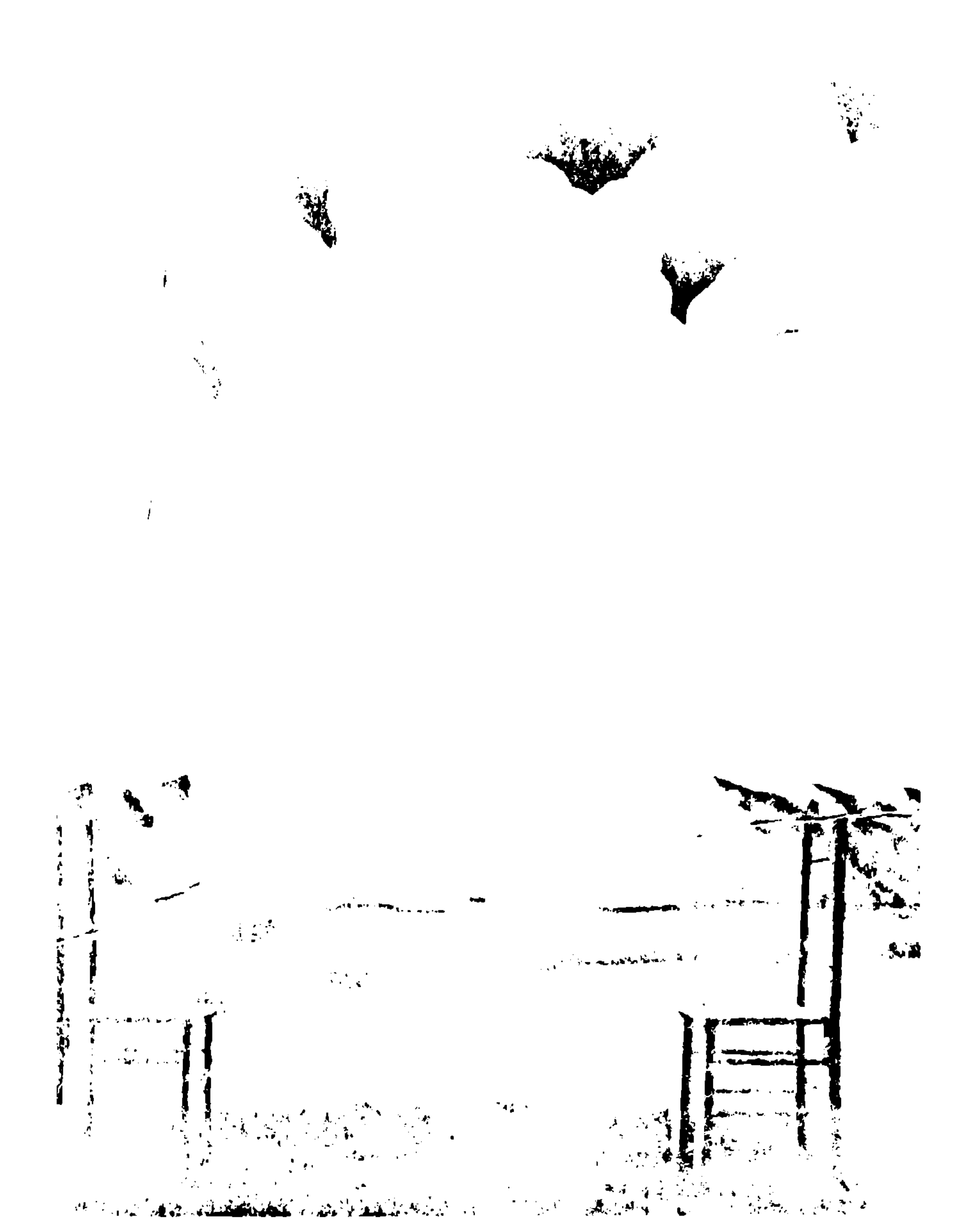
١٢٨ ـ قلـق جنسـي

السـؤال :

عمري ٢١ عاما ·· منذ ستة أشهر وأنا أعاني من ارتخـاء شديد في الكيس بحيث تختفي داخله الخصيتان ·· وقد أصبح حجمهما الان صغيرا مثل نواةالمشمش معانعدام الاثارة والاحتلام أو الانتصاب ·· ماذا أفعل ؟

الجـواب :

يبدو أن الخصيتين قد تأخر نزولهما الى الكيس وأنت تعتقد أن نزولهما الى الكيس هو نقص ، في حين أن هذا هـو مكـان الخصيتين الطبيعي ـ وتأخر نزولهما يؤثر على حجمهما ، وهذا بدوره قد يؤثر على الخصية ولكنه لا يؤثر على الانتصاب ـ والاحتلام هو وسيلة الجسم للتخلص مـن الافرازات الزائدة ، هذا اذا لم تخرج عن طريق الاتصال الجنسي أو العادة السرية أو



أحلام اليقظة

مع البول ـ من الواضح انك تشكو من قلق جنسي مما يدعوك الى الشك في قدرتك وفي جهازك ـ اعرض نفسك على أحد الاخصائيين زيادة في الاطمئنان ٠

١٢٩ ـ أكره الجنس ولكن

السؤال :

أكره الجنس ٠٠ ولكن يشكو أي انسان ينام بجواري من انني حاولت الاعتداء عليه جنسيا دون أن أدري أثناء النوم ٠

الجواب :

الشعور بالرغبة الجنسية أمر طبيعي ولكن التمادي في انكاره وكراهته قد يؤدي الى ظهور هذا الشعور بطريقة غير مباشرة عندما تقل قدرة الفرد على ضبط نفسه أثناء النوم وبذلك يثبت الشعور الجنسي أنه موجود رغم انكار الفرد له طول فترة اليقظة لذلك فان اعتراف الفرد لنفسه بوجود الشعور الجنسي لديه وما يتصل به من رغبات جنسية يجعله أكثر توافقا في مشاعره وتصرفاته ، ويقلل من احتمال التعبير عن المشاعر الجنسية بطريقة لا ارادية أثناء النوم ٠

١٣٠ ـ وقت غير مناسب

السؤال :

بعد حياة جنسية مليئة باللقاءات ٠٠ حدث أن التقيت بامرأة وعرفت أنها في أيام الدورة الشهرية وكانت النتيجة امتناعي عن كل النساء وعدت الى العادة السرية ولكنني فوجئت بوجود الدم مع السائل المنوي ٠٠ ويحدث ذلك في الاحتلام ٠٠ ما هو الحل ؟

الجواب :

ان الدم ليس بميكروب حتى ينقل اليك ويعديك ٠ والدم بالسائل المنوي ليس سببه الاجتماع الجنسي الذي تتحدث عنه ـ بل له أسباب أخرى كثيرة أكثرها شيوعا هو البلهارسيا ـ اعرض

نفسك على طبيب لتحليل البول وفحص البروستاتا والحويصلات المنوية والسائل المنوي ٠

١٣١ ـ سن الطهـــارة

السـؤال :

أنا في العشرين ٠٠ لم تجر لي عملية الطهارة ٠٠ والان ما هي المدة اللازمة لالتئام جرح الطهارة ٠٠ وهل هي عملية خطرة في هذه السن ٠٠ وهل يجب ان أبقى في المستشفى بعد اجرائها ؟

الجـواب :

الطهارة في الذكور مستحبة ولكنها ليست لازمة ـ مستحبـة لانها نوع من النظافة ـ وواجبة الاداء اذا كان الجلد الزائـد ملتصقا برأس القضيب مما يؤدي الى تجمع الافرازات وحدوث التهابات ورائحة كريهة ، بخلاف ذلك يجب العناية بالنظافة كل مرة بعد التبول بارجاع الجلد الزائد الى الخلف حتى يبرز رأس القضيب بالكامل ثم غسل المكان بالماء والصابون٠وعملية الطهارة يسبقها فترة تحضير بالادوية المهدئة حتى لا يحدث انتصـاب شديد بعد العملية يكون مؤلما مع وجود الغرز الجراحية في الجلد ـ ويستحسن اجراء العملية تحت بنج عمومي ـ ويكفي البقاء في المستشفى يوما أو يومين حتى يزول أثر البنج ٠

١٣٢ ـ افرازات شفافـة

السـؤال :

أنا فتاة في العشرين من عمري ، طولي ١٥٥ سم ، أعاني من نزول مادة مخاطية لها رائحة تستمر لعدة أيام من كل شهر ، كما أشكو من حرقان وألم في البول ٠

الجـواب :

نزول المادة المخاطية التي تشبه زلال البيض وليس لها رائحة ولا تسبب هرشا أو حرقانا شيء طبيعي يمكن الاقلال من كميته

بعلاج الامساك وعدم الجلوس مدة طويلة والاهتمام بالرياضة والتغذية والابتعاد عن المواد الحريفة وكذلك الابتعاد عن المؤثرات الجنسية النفسية والعاطفية حيث ان هذه العوامل تزيد من كمية الافرازات الطبيعية ·

١٣٣ ـ لا خوف على مستقبلك

السؤال :

أنا فتاة عمري ٢٣ سنة وأعاني من مشكلة سببها جهل الاهل ، فقد حدث لي نزف بعد عملية ختان قامت بها القابلة ، وأجريت لي جراحة في المستشفى لا أعرف كنهها و نتج عن ذلك ظهور قطعة جلد في حجم ورقة شجر صغيرة في نفس المكان وهي تكبر · أنا حائرة ماذا أفعل ؟ وهل جراحة ختان جديدة تؤثر على علاقتي الجنسية في حالة الزواج ؟

الجواب :

يمكن ازالة هذا الجزء الزائد ، ولا ضرر من الجراحة الجديدة ونتيجتها لا تؤثر على العملية الجنسية مطلقا ، وازالة هذا الجزء الزائد يجب أن تتم بواسطة اخصائي في جراحة أمراض النساء ·

١٣٤ ـ ضعيف الارادة

السؤال :

كيف أتغلب على عادة تأجيل عمل اليوم الى الغد ؟ اني ضعيف الارادة ·

الجواب :

الوسيلة العادية لاستثارة الارادة هي القدرة على الاهتمام والميل للموضوع الذي يدرس ، فهذان كفيلان بتذليل الصعاب الى حد كبير بتسخير امكانيات الفرد الذكائية وقدرته على المثابرة وهذا ما تمثله الارادة · أما اذا فقد هذا الاهتمام أو ضعف بسبب الحالة النفسية أو بسبب قصور الامكانيات الذكائية فهذا أمر يستحق العرض على طبيب نفسي لتقييم الموقف وتقرير العلاج

١٣٥ ـ ختـان الفتـاة

السـؤال :

أنا فتاة أبلغ من العمر ٣٢ عاما ولم أتزوج للان ٠٠ ليس عدم الزواج هو مشكلتي فأنا جميلة وأبدو في الثانية والعشرين ٠٠ ولكن عندما أجريت لي عملية الختان تركت لي الداية جزءا وهذا الجزء يسبب لي آلاما نفسية مبرحة وأشعر انه عيـب في ولذلك أرفض الزواج بدون سبب ٠ فهل يمكن اجراء عمليـة جراحية ، فأنا أخشى أن يكتشف زوجي ذلك ؟

الجـواب :

ليس في حالتك ما يشين اطلاقا ، فالمجتمع الان لا يجيز طهارة الاناث ٠٠ وعلى كل فاذا رغبت في ازالة هـذه الاجزاء التـي تقولين أنها زائدة فيمكنك التوجه الى اخصائي أمراض نساء لازالتها بالرغم أنه لا داعي اطلاقا لذلك ٠ أما بالنسبة لسؤالك عن الصلاحية للحمل فالنساء عامة يمكن أن يحملن حتـى سن الخامسة والاربعين وأحيانا بعد ذلك ٠

١٣٦ ـ تاخر البلـوغ

السـؤال :

عمري ٢٠ سنة بدين وقصير كشكل غلام في الخامسة عشرة ، مشكلتي هي تأخر البلوغ حتى الان مع صغر الاعضاء التناسلية وان كان يحدث انتصاب ٠

الجـواب :

تأخر البلوغ سببه واحد من اثنين : اما تأخر نشاط الغدة النخامية التي تنشط الخصية ، أو تليف بالخصية نفسها بحيث أنها لا تستجيب لتنشط الغدة النخامية ، والعلاج يختلف فـي الحالتين ، وتلزم بعض الابحاث للتفرقة بينهما ٠

١٣٧ ـ حصوات البروستاتا

السؤال :

هل تتسبب حصوات البروستاتا في الاصابة بالضعف الجنسي؟

الجواب :

حصوات البروستاتا قد تتكون من داخلها ، وقد تتكون أيضا من خارجها ٠٠ أي من مجرى البول ٠٠ وتدخل للبروستاتا من مجرى البول الخلفي ٠٠ وهذه الحصوات التي تتكون من داخلها هي أساسا من فوسفات الكالسيوم ، وتظهر ظلالها بالأشعة العادية وهي قد تعطي أعراض التهاب البروستاتا المزمن كالحرقان والضعف الجنسي ، وسرعة القذف ٠٠ هذه هي الحقيقة التي يجب توضيحها في هذا المجال ، وهي يجب ألا تدعو للخوف ، أو التوتر ، أو فقدان الامل في الوصول الى حل ٠٠ أو علاج ٠٠ فمن المؤكد أن كل شيء يمكن أن يسير على ما يرام بالعلاج الحاسم الذي يسير وفق أصول وقواعد يشير بها الاخصائي ويتبعها الشخص دون أن يكون لديه أدنى شك في امكانية تحسن الحالة ، واختفاء الاعراض التي تصاحبها وأبرزها : الضعف الجنسي ٠٠ وهنا فان العلاج الخاص بهذه الاعراض يتركز في التدليك والمضادات الحيوية ٠٠ ان هذين الجانبين أساسيان في هذه الحالة فيجب التركيز عليهما فعلا ٠٠ وفي نفس الوقت يمكن التدخل جراحيا لاستخراج هذه الحصوات أو استئصال البروستاتا نفسها اذا لم تتحسن الحالة بالعلاجات السابقة ٠

١٣٨ ـ حبوب

السؤال :

أنا شاب أبلغ من العمر ١٨ عاما أشكو من وجود حبوب صغيرة ولامعة في المنطقة العليا من القضيب ٠٠ علما بأنني أفرط في ممارسة العادة السرية ٠٠ فما حالتي ٠٠ وما علاجها ؟

الجـواب :

لا علاقة بين حالة الاصابة الجلدية ونشاطك الجنسي الا في حالة واحدة فقط وهي أن تكون الحبوب الموصوفـة « سنط » بالجلد ، أما غير ذلك من أنواع الحبوب الاخرى فلا تؤثر اطلاقا ٠

١٣٩ ـ نتيجـة بديهيـة

السـؤال :

أشعر بتورم في النصف الامامي للعضو الذكري يستمر عدة أيام ٠٠ وذلك بعد مزاولة الاستمناء أرجو افادتي عن العلاج لاني مقبل على الزواج ولم أعاشر امرأة من قبل ٠

الجـواب :

ان ما تلاحظه من تورم هو نتيجة طبيعية لما تقوم به ، اذ ان الجزء الامامي من العضو جلده رقيق وأي احتكاك قوي فيه يسبب بعض التورم في حين أن الجزء الخلفي لا يتأثر كثيرا ٠ ستزول هذه الحالة عند الزواج طبعا لانه الطريق الطبيعي ٠ ويستحسن أن تقلع عن هذه العادة ٠

١٤٠ ـ الناسور واللذة

السـؤال :

هل يؤثر الناسور الشرجي على الشعور باللذة الجنسية ؟

الجـواب :

لا يوجد ارتباط من قريب أو بعيد بين الناسور الشرجـي واللذة الجنسية ، ولكن في الغالب فان وجود هذا الناسور يسبب ضيقا نفسيا وألما في بعض الاحيان ، الامر الذي ينعكس علـى نفس الشخص ، وقد يؤثر عليه ، فلا يشعر الشعور الجنسـي المطلوب ٠٠ هذا هو ما يمكن حدوثه في أغلب الاحوال ، أما غير ذلك فلا يدخل في هذا النطاق بأي شكل من الاشكال ٠ ونفس الشيء يمكن أن يقال على درجة الأداء والقدرة الجنسية والقدرة على الانجاب ، فلا يؤثر الناسور بالطبع على أي منها ٠٠ فهـي

كلها مرتبطة بدرجة الانتصاب والحالة الصحية والنفسية للشخص وبحيوية الحيوانات المنوية نفسها ۰ وكل هذا لا يتأثر بوجود الناسور الشرجي ولا يؤثر فيه ، الا من خلال الأثر النفسي والضيق والألم الذي يشعر به الشخص كما قلنا ، وقد يترك بصماته عليه ، فلا يشعر الشعور الجنسي المطلوب ۰۰ بدليل أن كثيرا من المصابين بالناسور الشرجي يمارسون الجنس ويحتلمون، ويمارسون العادة السرية ، وكل ذلك دون أن يشعروا بأي أثر للناسور ۰۰ وعلى أية حال فمن الضروري ومن اللازم الخلاص من هذا الناسور بالجراحة ، منعا لحدوث أي متاعب أو آلام من أي نوع كان ۰

١٤١ ـ الطول الطبيعي

السؤال :

عمري ٢٠ عاما ، ومقبل على الزواج ، ولكنني أخشى من صغر حجم العضو التناسلي ، فهل هذا يؤثر على قدرتي على الانجاب ؟ وما هو الطول العادي للعضو وللمهبل عند الانثى ؟

الجواب :

طول العضو وقصره لا يؤثران اطلاقا على القدرة على الانجاب ، حيث أن هذه القدرة تكون بالحيوانات المنوية التي تخرج من الخصية من خلايا خاصة ، وطول العضو لا يؤثر في الحياة الزوجية ، ولكن قوة الانتصاب هي العامل المؤثر ۰ وطول مهبل الانثى هو ٩ سم ، والطول العادي للذكر هو من ١٣ الى ١٦ سم ۰

١٤٢ ـ تجربة أطفال

السؤال :

أنا طالب بالجامعة منذ كان عمري ٦ سنوات ، اعتدى علي ابن عمي الذي يسبقني في العمر بحوالي ٧ سنوات ۰ انني الان في قلق وحيرة ، فهل هذا يؤثر على مستقبلي وبماذا تنصحني ؟

الجــواب :

ان الخطأ ليس خطاك بل خطأ قريبك الاكبر سنا ، والمفروض أنه أرجح عقلا ، ولكن ما حدث لا يعدو أن يكون تجربة أطفال أدركت خطأها وعدلت عنها ، ومن الناحية العضوية فهي لا تؤثر عليك في شيء ولكن الضرر هو ما تركته في نفسك من شعــور بالذنب وخوف على مستقبلك الجنسي على غير أساس ، حاول أن تتناسى ما حدث وأن تتفتح نفسيا وجنسيا نحو الجنس الاخر وهو الاتجاه الطبيعي لمن في مثل سنك بدون خجل أو خوف ٠

١٤٣ ـ هذا السائل الابيض مع البول ؟

الســؤال :

نعاني من ظاهرة واضحة : نزول سائل أبيض مع البول يشبه المني ، فلونه مثل لون الماء ، وعند « فركه » يصبح أبيض ٠٠ فما السبب في نزوله ، وهل يعني ظاهرة مرضية ، وهل هناك خوف منه أو ضرر ، وهل هو المني فعلا أم ماذا ؟

الجــواب :

هذه الافرازات الشفافة التي تنزل عقب التبول ، لا أثناءه هي : افرازات الغدد الثانوية حول مجرى البول ٠٠ وهي تنزل من مجرى البول أثناء حدوث التهيج الجنسي ، وهو ما يعــرف بمقدمات اللقاء ، كما قد تنزل عقب التبول الذي يلي التهيج وعلى كل حال فان نزول هذه الافرازات يعتبر ظاهرة طبيعية ، فلا خوف اذن منها أي أنها ليست عرضا مرضيا ٠ نقول هذا حتى تطمئن النفوس وتهدأ بشأنها ٠

١٤٤ ـ الجنس وظيفــة

الســؤال :

أبلغ من العمر ١٧ عاما ، طولي ١٦٨ سم ووزني ٦٥ كجم ٠ أمارس العادة السرية بشراهة والجهاز التناسلي طبيعي ، لكن



الاشكال المختلفة لغشاء البكارة



رسم خارجي للجهاز التناسلي للمرأة يظهر فيه الشفران الكبيران والشفران الصغيران وغشاء البكارة وفتحة البول والبظر وفتحة الشرج .

أعاني من رفع سمك القضيب وكذلك مقدمته فهل يوجد علاج لحالتي ؟

الجـواب :

الجنس وظيفة وليس مناظر أو أحجاما أو مظاهر • ووظيفة القضيب أن ينتصب حتى يتمكن من اداء رسالته وهـي وضع الحيوانات المنوية عند عنق الرحم بداخل قناة الرحم حتى يسهل حدوث الحمل ، وهو الفرض الاساسي من الاتصال الجنسي ، وعلى ذلك فلا داعي لعلاج القضيب الرفيع •

١٤٥ ـ الدوالي والزواج

السـؤال :

أعاني من وجود دوالي بالخصية اليسرى منذ عشر سنوات • ولما كنت أفكر الان في الزواج فقد قمت بتحليل عينة من السائل المنوي وكانت النتيجة أن أخافني الطبيب من الحالة ، وأشار علي بعدم الزواج ، في حين أن هذا لم يكن رأي الطبيب الذي قام بالتحليل • فما هو رأيكم ؟ مرفق التحليل للفصل فيه برأي حاسم : هل يمكنني الزواج أم لا ؟ وهل عملية الدوالي تفيد في حالتي ؟ وهل هناك علاج لزيادة الحيوانات المنوية الحية ؟

الجـواب :

طبعا تستطيع الزواج على هذا الوضع ، واذا لم تنجب بعد عام فمن الممكن عمل عملية الدوالي والتحليل شبه طبيعي ، ومن الممكن أن ينتج عنه حمل • ولا داعي للقلق قبل مضي عام على الاقل •

١٤٦ ـ لون السائل أحمر •• فبني •• كيف ؟

السـؤال :

نشكو من تغير لون السائل المنوي أثناء الاحتلام الليلي الى

اللون الاحمر و بعد العلاج تحول الى اللون البني ٠٠ فما السبب في هذه الظاهرة ، وهل يمكن الخلاص منها ، بحيث لا تترك أثرا ٠٠ أي أثر ؟

الجــواب :

ما تشكون منه هو حالة المني المدمم « أي وجود دم بالسائــل المنوي » ٠ وقد تنتج هذه الحالة اثر بلهارسيا قديمة بالحويصلات المنوية ٠ ولذلك فان هذه الحالــة راجعــة الى التهــاب مزمن بالبروستاتا ، أو بعض أمراض الدم أو ارتفاع ضغط الدم ، وفي بعض الحالات لا يوجد سبب واضح لهذه الحالة ويمكن العلاج بواسطة بعض الادوية التي توصف بمعرفة اخصائــي الامراض التناسلية ، وهي لا تترك أي أثر ما دامت تعالج علاجا سليمــا وحاسما ، فاطمئنوا ٠

١٤٧ ـ متى يكون الختان ؟

الســؤال :

عمري ١٩ سنة ٠٠ هل من الضروري أن أجري عملية الطهارة؟

الجــواب :

لقد اختلفت الآراء بالنسبة لعملية الطهارة بالنسبة للذكور وقد قيل في فوائدها النظافة الشخصية وعدم تجمــع الافرازات تحت الجزء الذي يزال ، فتركها قد يكون سببا في زيادة الاصابة بسرطان عنق الرحم عند النساء ، والطهارة منتشرة في الشرق وفي أمريكا ، أما في انجلترا فالامر مختلف ، وتجرى الطهارة فقط اذا كانت سببا في الالم عند حدوث الانتصاب أو في بعض حالات صعوبة التبول وخصوصا في الاطفال ٠

١٤٨ ـ استخفــــاف

الســؤال :

أنا شاب في العشرين والى الان لم ينبت شاربي وذقني على

الرغم من الحلاقة باستمرار ، نصحني صديق بأن أدهن منطقة الشارب والذقن بالسائل المنوي بعد ممارسة العادة السرية · فهل هذا علاج وبماذا تنصحني ؟

الجـواب :

نصيحة صديقك تدل على أنه يستخف بك ، فما يقوله لا يقبله عقل ولا منطق وما تشكو منه هو نقص في أعراض التذكير الثانوية وفي الاغلب هو مؤقت بالكثيرين من الناس يتأخر عندهم سن البلوغ ولكن من الافضل العرض على الطبيب الاخصائي لكي يطمئنك بعد الكشف أو يصف العلاج المناسب ان كنت محتاجا اليه ·

١٤٩ ـ الغشاء وبقعة الدم

السـؤال :

أنا فتاة في الثانية والعشرين من عمري · منذ خمس سنوات أثناء وجودي بالتواليت اندفعت المياه بقوة من الشطافة وبعد عشر دقائق وجدت بقعة من الدم ، فهل هذا يؤثر على غشاء البكارة ؟ انني حائرة وقلقة علما بأنني مقبلة على الزواج ·· فماذا أفعل ؟

الجـواب :

فض غشاء البكارة بدفع الماء صعب الى حد كبير ، ففي الاحوال العادية تكون الشفرتان شبه ستارة تحجب غشاء البكارة مما يضطر الطبيب أن يبعد الشفرتين بالاصبع للكشف على الغشاء· ويجوز أن بقعة الدم هذه نتيجة لجرح ما أو تسلخ في مكان غير الغشاء ، واذا فرضنا جدلا أن الدم من غشاء البكارة نتيجة دفع الماء فلا يعقل أن يتسبب الماء في فض غشاء البكارة فضا كاملا كما يحدث نتيجة الجماع أو ولوج جسم غريب في قناة المهبل ·

١٥٠ ـ ركوب الدراجات وغشاء البكارة

السـؤال :

منذ صغري وأنا أركب الدراجة كثيرا ، والان اكتشفت عدم وجود غشاء بكارة ، علمت أن السبب ركوب الدراجة فهل هذا صحيح ؟ انني على وشك فسخ الخطبة من الشاب الذي ارتبطت بـه ٠

الجـواب :

ركوب الدراجات أو الخيل لا يضر أو يخدش غشاء البكارة على الاطـلاق ٠٠ نصيحتـي العرض على الاخصـائي لمعرفـة الحقيقـة ٠

* * *

١٥٠ سؤال عن :

الـــزواج والولادة والحمـــل والعقـــم

يجيب عنها نخبة من أساتذة كليات الطب
وكبار الاخصائيين
في جمهورية مصر العربيـة

إعداد محمّد رفعت
رئيس تحرير مجلة طبيبك الخاص

★ ★ ★

الكتاب الثاني

منشورات المكتبة العصرية
صيدا - بيروت

أجاب على هذه الاسئلة في هذا الكتاب السادة الاطباء :



الدكتور مراد العبد
استاذ امراض النساء بطب الاسكندرية



الدكتور علي حسين شعبان
استاذ امراض النساء بطب القاهرة

الدكتور احمد جعفر
استاذ امراض النساء بطب طنطا



الدكتور حمدي بعراوي
استاذ امراض النساء المساعد
بطب الازهر



الدكتور فهمي علي مصطفى
رئيس قسم امراض النساء
بمستشفى غمرة



الدكتور احمد التاجي
استاذ امراض النساء والمساعد
بطب الازهر



الدكتور يوسف نادرس
رئيس قسم امراض النساء بدار الشفاء



الدكتور محمد ماجد فخر
استاذ امراض النساء بطب الازهر

١٠ ـ لا تعرف السعادة

السؤال :

انا متزوجة منذ ست سنوات ·· أنجبت مرتين ·· وعلى الرغم من ذلك لم أشعر ولا مرة واحدة بهذه السعادة الجنسية التي أتظاهر أمام زوجي بالاحساس بها ·

ما معنى هذه السعادة الجنسية ·· كيف تحدث ·· وهل أنا مصابة بالبرود أم ان هذه السعادة تتلخص في ذلك الشعور البسيط جدا ؟

الجواب :

ان الوصول الى قمة اللذة الجنسية يحدث عندما تنقبض العضلات المحيطة بالمهبل انقباضات سريعة غير ارادية ويصحبها كثير من الافرازات الرحمية ويعقبها ميل شديد للنوم · وحدوث هذا أمر مرغوب فيه لانه يترك المرأة بدون احتقان وبدون ألم وعدم حدوث ذلك في حالتك لا يرجع الى برود جنسي بل الى عدم معرفة وخبرة من جانبك وجانب زوجك ولا شك ان الخبرة أو الاطلاع في هذا الموضوع سيحل هذه المشكلة ·

٢ ـ هل يموت الحب بالزواج

السؤال :

ان مشكلتنا يعبر عنها سؤال واحد : هل تنتهي العواطف بمجرد الزواج ، وتتحول العلاقة بين الطرفين الى جنس فقط ؟· اننا نعاني من هذه المشكلة في حياتنا فقد اختفت الكلمات الرقيقة، وتلاشت البسمات والهمسات . واصبح كل شيء بصراحة جافا · فهل هذا هو الزواج ، هل الجنس هو كل شيء ، أو ماذا ؟؟

الجواب :

ان هذه مشكلة أزواج وزوجات كثيرين • انهم يتصورون الزواج بغير صورته الحقيقية • انهم يتصورون ان اللقاء هو الهدف فيه • بلا حب ، بلا عواطف ، بلا همسات ، بلا لمسات وهذا خطأ ، بل أكبر الاخطاء ، فلا يعني الزواج ان يفقد الزوجان كل الارتباطات العاطفية بينهما • فمعنى هذا ان تكون الحياة بين الطرفين ثقيلة جافة ، لا معنى لها بل بصراحة تكون هذه الحياة بلا هدف • الا هذا الهدف • وهو ليس بهدف • انه وسيلة شيء وقتي ، ينتهي بمجرد انتهاء اللقاء ، ويزول أثره بعد دقائق أو حتى ساعات وما يبقى هو أهم من ذلك وأعمق ، انه الحب ، العلاقة القوية الفياضة بين الزوجين ولا يمكن أن تكون هذه هي مسؤولية الزوج وحده • انها ايضا مسؤولية الزوجة عليها ألا تهمل مظهرها أو يستغرقها عمل البيت • أو تجعل الاكل هدف حياتها ، فترهقها السمنة في كل جزء من أجزاء جسمها • ان هذا من شأنه أن يجعل الزوج يشعر بأنها تغيرت • ومن ثم تتحول العلاقة بينهما الى شيء جاف ، ثقيل ويشكو الاثنان من اختفاء الحب ، ان الحب لا ينبت من فراغ انه يولد في أرض مليئة بالعواطف الجياشة •

٣ ـ ماذا عن نفور الزوج من اللقاء ؟؟

السؤال :

ظاهرة لاحظناها على أزواجنا منذ مدة ، انهم ينفرون من اللقاء ، ويقومون به كأنه واجب ثقيل ، مفروض اختفت المشاعر الرقيقة ، والعواطف السيالة •

لم تعد هناك لهفة ، لم يعد هناك اشتياق ، فلماذا حدث هذا ، هل تغيرنا ، هل تغيروا ، أم ان هناك أشياء لا ندريها ، ويمكن أن تكشفوها لنا ؟

الجـواب :

ان هذا يمكن أن يحدث في حالات كثيرة ، يفقد الزوج الرغبة لاي سبب من الاسباب لمشكلة في العمل ، لمشكلة مع الزوجـة لا يريد الافصاح عنها ، لضيق مادي أو نفسي أو قلق ، أو أي شيء آخر • وتكون الحالة عندئذ وقتية طارئة ، وواجب الزوجة في هذه الحالة أن تضع يدها على السبب بأسلوبها الخاص ووسيلتها الذاتية • وقد يكون السبب كامنا فيها ، في طريقة معاملتها ، في سير اسلوبها في الحياة وفي مظهرها وعليها ان تعيد النظر حتى تصل الى تخليص زوجها من هذا النفور • اما اذا كان هذا النفور مرتبطا بنوع من الضعف المفاجيء فان على الزوج نفسه أن يفكر في الامر بعد أن تلفت هي نظره اليه • قد يكون سببه عضويا ، أو نفسيا • وفي كلتا الحالتين يمكن التوصل الى حل • والاخصائي قادر على ذلك ، فلماذا لا يفكر الزوج في التردد عليه حسما لهذه المشكلة ؟• ان هذه الخطوة هي أفضل الحلول اذا لم يكن هناك سبب ملموس وملحوظ لهذا النفور المفاجيء الطارىء •

٤ ـ ما عدد مرات « الاتصال » المفروضة ؟

السـؤال :

بصراحة نحن نشكو من تمرد زوجاتنا على مرات الاتصـال بيننا وبينهن فنحن نميل الى أن نكرر هذا الاتصال أكثر من مرة كل ليلة ، وطوال الاسبوع ، اذ أننا قادرون على ذلك تماما ، ولكنهن غير قادرات ، فماذا نفعل ، وهل هناك « معدل » نسير عليه ، أي ما هو عدد مرات الاتصال المفروضة كل ليلة وكـل اسبوع •• وكل شهر ؟ أفيدونا حتى لا يتأزم الموقف بينا وبين زوجاتنا تأزما واضحا ••

لا يمكن أن يناقش الامر بهذه الصورة ، وأن ينظر اليه بهذا

الشكل اطلاقا ٠ ان اللقاء بين الزوجين لا يمكن أن تحكمه قواعد أو تسيره نظم بعينها ٠ بالعكس ٠٠ ان هذا اللقاء تحكمه ظروف معينة ، أهمها الحالة النفسية للزوجين ، واستعداد كل منهما للعطاء ٠٠ فمن الضروري أن يكون هناك « تقبل » من الطرفين معا ٠٠ صحيح قد تكون للزوج كما في هذه الحالة طاقة كبيرة لا توازي طاقة الزوجة ، أو تقترب منها فكيف يمكن التصرف في هذه الحالة ؟ ان على الزوج أن يراعي ظروف زوجته فلا يطالبها بأكثر من طاقتها ٠٠ وهنا يجب أن يكبح جماح نفسه ٠٠ فليست الحياة الزوجية جنسا فقط ٠٠ ان العواطف تلعب دورا هاما بين الزوجين ٠٠ والخروج من البيت لفسحة أو حفلة أو رؤية فيلم أو رواية ، قد يخفف من وطأة الجنس لدى الزوج ويذكي عواطفه ٠٠ وهنا لا بد من همسة في اذن الزوج اذا كان يشكو من سرعة في القذف ، فلماذا لا يفكر في معالجة هذه الحالة عند الاخصائي ، فيطيل اللقاء « بعض » الشيء ، ومن هنا لا تتكرر مراته ، وتنتهي المشكلة ؟

٥ ـ متى يتم الاتصال بعد الدخلة ؟؟

السؤال :

ونحن مقبلون على الزواج نسمع كلمات من هنا وهناك عن الاتصال ليلة الدخلة ، البعض يقول كل شيء ممكن في هذه الليلة ، والبعض يقول لا بد من الانتظار بعض الوقت والبعض الثالث يقول أشياء أخرى ، فما هو الخطأ والصواب في كل هذه الاقوال ، ما هي كلمة العلم التي تحقق لنا النجاة من أية متاعب ؟

الجواب :

لا شك ان هذا الموضوع مهم ، فالكثيرون يخلطون فيه بين الخطأ والصواب ، فتنتج أضرار ومتاعب لا حد لها ٠ والحقيقة

انه لا بد من تمهيد بسيط ·· ان ما يسبق الاتصال بعد الزواج يحتاج الى وقفة · ان فض الغشاء يجب أن يتم بطريقة هادئة ·· يجب عدم استعمال الطريقة البدائية : طريقة الاصبع ·· ان لهذه أضرارا لا حد لها ، قد ينتج عنها نزيف ، كما يجب ألا يلجأ الزوج الى العنف حتى لا يؤثر ذلك على نفسية الزوجة في الحاضر والمستقبل · ان أفضل طريقة هي : الاتصال العادي ·· وبدون عنف أو اثارة للخوف · ثم نأتي الى المهمة الاخرى : متى يتم الاتصال بعد ذلك ؟· ان الزوجة بعد هذا الذي حدث ينزل منها دم ·· فهناك « جرح » قد حدث ·· ويجب أن تحرص هي وزوجها على أن يلتئم هذا الجرح دون حدوث أية متاعب أو أضرار ·· ومرور أربع وعشرين ساعة قد تكون مدة كافية لحدوث هذا الالتئام ·· بشرط أن تنوم الزوجة باستعمال ماء فاتر وغير ذلك من الوسائل المعروفة ·· وخلال هذه المدة يجب ألا يكون هناك اتصال ·· خوفا من حدوث مضاعفات ·· آلام ·· أو متاعب ·· أما بعدها ما دام الجرح قد التأم تماما ، فان الاتصال يصبح ممكنا ·

٦ ــ ما هو الجائز واللامعقول أثناء فترة الخطبة ؟

السؤال :

نحن مخطوبات لشبان نحبهم ، ولكنهم يريدون استغلال هذا الحب أثناء الخطبة لارتكاب حماقات نربأ بأنفسنا عنها ، غير ان الحجة التي يتشدقون بها دائما : اننا سنتزوج قريبا ·· فلماذا فقدان الثقة هذا ؟ ولكننا مصرات حتى ولو أدى الامر الى انفصام هذا الارتباط ، فنحن نعتقد بأننا على حق ، فهل من كلمة الى هؤلاء الشبان « المتهورين » ؟·

الجواب :

معظم شبابنا ان لم يكونوا كلهم ، لا يدركون المعنى الكامن

وراء فترة الخطبة . انها من اجل أن يحدث التفاهم والتقارب في وجهات النظر بين الخطيبين . وحتى يعرف كل منهما عادات الاخر فيتكيف معها ٠٠ وهكذا ٠٠ فالمطلوب اذن هو مرحلة استعداد للزواج . وهذه المرحلة تتطلب التزود بكل ما هو جميل . ورائع وخالص ٠٠ بالحب . والود والعواطف . والاحلام الوردية . والخيالات الجميلة ٠٠ ان صفحة الخطبة يجب أن تظل وردية ، بلا خدش . أو جرح فان هـذه المسائل التي يفكر فيهـا بعض الشبان بحجة . اننا سنتزوج قريبا هي من باب اللامعقول في فترة الخطبة ٠٠ فان لهذه الفترة وضعهـا الاخر ٠٠ ان الخطبـة لا تعني أبدا الارتباط الكامل . انها يمكن أن تنفض اذا لم يحدث تفاهم . فكيف التصرف اذن اذا انسابت الفتاة للشاب ؟ ثم ان هذه الفترة لا تعني « الانطلاق » في اللقاء والمقابلات والفسح ؟ ان هذا لا يصح أن يحدث ٠٠ ان رقابة الاهل ، حتى غير المباشرة ، يجب ان تكون موجودة والحدود بين الخطيبين يجب أن تكـون مفهومة ٠٠ اللقاء يجب أن يتم ولكن في وجود الاهل ، أو حتـى تحت اشرافهم غير المباشر والحدود أثناء هذا اللقاء يجـب أن تكون مفهومة ٠٠ والا لانتفى الغرض الحقيقي من وجود هذه الفترة وهو : التفـاهم والتقارب ومحاولـة الوصول الى أقرب تصور لحياة زوجية سعيدة ٠

٧ ــ هل ينجح الزواج « الثاني » جنسيا ؟

السؤال :

نحن مجموعة من الازواج كتب علينـا أن تنتهـي حياتنـا الزوجية الاولى : بسبب وفاة الزوجة ، أو عـدم التوفيق ٠٠٠ ولكن أخيرا وفقنا الى اختيار الزوجة المناسبة هي الاخرى قـد تزوجت من قبل ، وفشل زواجها أو انتهى ٠٠ فهل ينعكس ذلك على حياتنا الجديدة ، وهل الزوجة كما يقولون لا يمكـن أن تنسى زواجها الاول ، الامر الذي ينعكس كذلك على علاقتهـا



ملابس الحامل يجب أن تكون فضفاضة ومريحة

بزوجها الجديد فتسوء نفسيته وتبدأ المشاكل ؟· أفيدونا فنحن في حيرة ·

الجــواب :

لكم الحق في هذه الحيرة ، فـان التجربـة السابقـة تركـت بصماتها عليكم . وجعلتكـم تفكرون مرة ومـرات في حياتكـم الجديدة ·· ولكن لماذا لم تستفيدوا من هذه التجربة بما فيـه الكفاية ؟· ان الحياة الزوجية أخذ وعطاء ·· لا يمكن أن يعطي الزوج زوجته الحب والحنان ، والعطف والحماية ، ثم لا يجـد شيئا ·· ان هذا لا يمكن ان يحدث وكذلك الزوجة ·· انها لا يمكن أن تقدم لزوجها كل ما يطلبـه ويتمنـاه ، ثم لا تجد الا التعاسة ·· صحيح قد تحدث مشاكل ، وهي طارئة ومتوقعة في كل حياة زوجية ولكنها يجب ألا تعطل المسيرة ·· مسيرة الحياة الزوجية ·· انها يجب أن تكون فرصة لاعادة النظـر وتفـادي الاخطاء ·· هذه هي علاقة الزوجين سواء كان الزوج هو الاول في حياة كل منهما ، أو الثـاني ان الامر لا يختلف ·· مـا دام الاختيار قد تم برضا واقتناع وعلى أساس من الفهـم والوعي والمشاركة ·· اما حكاية عدم نسيان الزواج الاول ، فهـي ان صحت فترة فهي لا يصح أن تستمر دائما ·· هكذا الحياة ·· فأين الزوج الاول ، اما ان يكون قد رحل الى حيـاته الاخرى ، ويجب ان نترحم عليه ، أو يكون هانئا مع زوجة أخرى ، ويجب أن نتمنى له السعادة ·· أما الاصرار على التمسك بالذكرى فقد ينقلب الى حالة مرضية ·

٨ ـ خوف من الفشل ··· لماذا ؟

السـؤال :

نحن مجموعة من الشبان الذين نفكر في الزواج من وقـت لآخر ، لكننا نخشى من الفشل ·· هذه هي الحقيقة التي تجعلنا

نفكر مرة ومرات ، ونتردد عشرات المرات ، قبل أن نخطو هذه الخطوة ـ صحيح اننا نمارس العادة ، وبكل نجاح ولكننا لم نمارس الجنس اطلاقا ، ولعل هذا هو مصدر خوفنا وترددنا ، هذا هو أساس توقعنا الفشل ٠٠ فهل سيظل هذا الشعور ملازما لنا ، أم انه يمكن التغلب عليه ـ وممارسة حياتنا الزوجية بنجاح تام ؟٠

الجواب :

من الواضح تماما من وصفكم المفصل ان الحالة التي تشكون منها هي حالة نفسية تماما وليست عضوية ٠٠ وهذه الحالة تنتاب كثيرا من الشبان وتعود للخوف الشديد من الفشل في ممارسة الجنس ، أو لاعتبارات اجتماعية مترسبة في النفوس ٠٠ خصوصا مع وجود نوازع دينية شديدة كما في كثير من الحالات ٠٠ ولكن تأكدوا ان هذه الحالة قابلة للشفاء ٠٠ وأول خطوة في هذا المجال هي ضرورة التمسك بالثقة بالنفس،والتسلح بارادة قوية، والالمام ببعض المعلومات الجنسية الصحيحة ويمكن ايضا تناول بعض أنواع العلاج التي يصفها الطبيب الاخصائي ٠ ان هذا كله وغيره من شأنه أن يقضي على هذه الحالة ٠٠ على الخوف من الفشل ٠٠ ولتعلموا انه ليس من الضروري أن تكون للزوج تجربة سابقة قبل الزواج ٠٠ ان آلاف الازواج « دخلوا » حياتهم الزوجية دون « خبرة » سابقة ، وكتب لهم النجاح التام بفضل الثقة بالنفس ، وعدم الخوف من الفشل ، وعدم التردد ٠

٩ ـ وظيفة اللولب

السؤال :

أرجو أن تشرحوا وظيفة اللولب في منع الحمل لانها مسألة تحيرني ٠٠

الجواب :

اللولب عبارة عن مادة صناعية « بلاستيك » توضع بواسطة اخصائي داخل الرحم ومهمته منع الحمل بتأثيراته الآتية :

- باحداث تقلصات بقناتي فالوب تؤدي الى منع وصول الحيوانات المنوية الى البويضة .
- بالتدخل مع عملية زرع البويضة الملقحة في الغشاء المخاطي المبطن للرحم .
- باحداث انقباضات في الرحم تؤدي الى طرد البويضة الملقحة .
- باحداث تغيير بيولوجي للغشاء المخاطي المبطن للرحم بحيث يجعله غير مناسب لاستقبال البويضة .

١٠ ـ الكشف الطبي قبل الزواج هل هو ضروري ؟

السؤال :

الخلاف دائما بيننا وبين الشباب الذين تمت خطبتنا اليهم : انهم يصرون على أن نقوم بالكشف الطبي قبل الزواج ، ونحن نرفض ، فما دمنا لا نشعر بأي شيء غير عادي أو غير طبيعي ، وما دامت صحتنا بصفة عامة على ما يرام ، فلماذا هذا الكشف ، وما فائدته وما هي أضرار عدم الكشف ، وهل كل الازواج والزوجات يقومون باتخاذ هذه الخطوة قبل الزواج ؟.

الجواب :

ان هذه الخطوة ضرورية وهامة قبل الزواج انها ليست ترفا أو عبثا . بالعكس ان لها فوائد لا حصر لها . وهي ذات أهمية خاصة . حتى ولو لم يكن هناك شعور بضعف أو بوجود شيء غير عادي أو غير طبيعي . فهناك أشياء لا يمكن الشعور بها أو احساسها ولكن وجودها يمكن أن يؤذي أو يضر . هناك الامراض الجلدية وهي معدية . هناك الامراض التناسلية وهي معوقة للحياة الزوجية في المستقبل وكل هذه « المسائل » على فرض

وجودها فانه يمكن اكتشافها ، وعلاجها قبل الزواج بوقت كاف ، وهذا من شأنه اختصار الطريق ، والوصول الى الفائدة المطلوبة بالطريقة السهلة والسريعة · ثم لا ننسى ايضا حماية الطرف الاخر من العدوى فكثير من الامراض في هذه الناحية يمكن أن تنتقل بالملامسة · يضاف الى ذلك الاختبارات الخاصة بالحمل والانجاب · انها هي الاخرى ضرورية قبل الزواج ، لمجرد الاطمئنان أولا ، ولعلاج شيء ما غير طبيعي أو غير عادي في وقت مبكر ثانيا · وهكذا يمكن أن تمضي الحياة الزوجية في طريق هادىء بلا منغصات أو تعب أو آلام ، بفضل هذا الكشف الطبي قبل الزواج · ان هذا الكشف لاهميته لا يصح أن يكون محل نقاش أو خلاف بين الخطيبين ·· انه يجب أن يكون محل اتفاق تام ·

١١ ـ اختيار الزوج ـ على أي أساس ؟؟

السؤال :

من كثرة ما سمعنا ورأينا عن الحب قبل الزواج ، فاننا كدنا نفقد الامل في تحقيق هذا الحلم بالنسبة لنا · فنحن لم نعرف الحب ، ويبدو اننا لم ولن نعرفه ، فهل تمضي حياتنا هكذا ، وهل يمكن أن نتزوج وتكون لنا أسرة وبيت ، وعلى أي أساس يمكن أن نختار أزواجنا ، هل نقع ضحية التجربة والخطأ والفشل ، أم أن هناك أملا في حدوث معجزة ؟؟·

الجواب :

يتم الزواج في مجتمعنا نتيجة ظروف كثيرة · فحالات كثيرة يكون الحب فيها هو مقدمة الزواج ، وحالات اخرى لا يكون فيها حب قبل الزواج · ولا يعني هذا اطلاقا أن نحكم على الحالات الاولى بالنجاح ، بينما نحكم على الثانية بالفشل · ان هذا أمر غير منطقي ، وخطأ لا يصح أن نقع فيه · فالنجاح في الحياة

الزوجية لا يرتبط بوجود حب فقط قبل أن يضم الطرفين بيت سعيد ·· أبدا · ان هناك أسبابا أخرى عديدة لارساء دعائم هذا النجاح وتدعيمه وتقويته · فكم من زيجات لم يسبقها حب ، وكتب لها النجاح الساحق · اذن النجاح في الزواج لا يرتبط بوجود حب قبله فقط · انما يجب أن يستمر هذا الحب ، ويتفاهم الزوجان ، ويعالجان أمورهما بحكمة ويتغلبان على المشاكل بكل هدوء وتعقل · ومن ثم تستمر سفينة حياتهما دون هزات · كذلك الحال بالنسبة للحالات التي لم يسبقها حب · ان الحب عندئذ يمكن أن يتولد بالعشرة والمودة والفهم ، ويمكن أن ينمو بالتدريج . يمكن أن ينمو على نار هادئة من المشاعر المشتركة والتفاهم الودي · لذلك لا داعي لليأس من عدم حدوث حب قبل الزواج · ان هذا الحب يمكن أن يأتي بعده ويمكن أن يكون قويا · ومن ثم ينجح الزواج ، ويستمر ، والنماذج على ذلك كثيرة ، كثيرة ·

١٢ ـ رغبة زوجتي

السؤال :

زوجتي لا تستطيع أخذ حبوب منع الحمل مما يضطرني لاتمام العملية الجنسية بطريق القذف الخارجي خوفا من حدوث الحمل · وهذه هي رغبة زوجتي ، ولكني أكره ذلك ، كما أنني أشعر بضعف جنسي فهل لهذه الطريقة دخل فيما أعانيه ؟·

الجواب :

الطريقة التي تتبعها لمنع الحمل وهي القذف خارج المهبل طريقة ضارة بالصحة ·· والاعصاب بالذات ولهذا أجمع الاطباء على فشلها لانها كذلك غير مضمونة كوسيلة لمنع الحمل · أنصحك اذا كانت زوجتك تتعب طبيا من حبوب منع الحمل القديمة ان تستعمل الجديدة وهي جيدة جدا ولا تضر السيدة ·

اما اذا فشلت في هذا كذلك فعليك أن تتوجه الى قسم أمراض النساء بكلية طب عين شمس لاخذ الحقن الشهرية وهي حقنة واحدة كل شهر وكذلك توجد الحقنة التي تؤخذ كل ٣ أشهر وهي مضمونة المفعول ولا تضر زوجتك صحيا ٠

١٣ ـ سرعة القذف : مشكلة في حياتنا ؟؟

السؤال :

برغم أننا متزوجون ومضى على زواجنا بعض الوقت ، الا أننا نخشى المرض اللعين سرعة القذف ٠٠ ان هذه هي مشكلتنا الحقيقية ، فاللقاء الزوجي لا يكتمل في أغلب الاحيان ،ولا تشعر به الزوجات شعورا كاملا ٠٠ مما قد يؤدي الى نفورهن بمرور الوقت ٠٠ فهل توجد طريقة تخلصنا من هذا العيب ، وكيف يمكننا حقا اجتياز هذه العقبة ؟٠

الجواب :

سرعة القذف ليست مرضا ، انها شكوى سببها في معظم الحالات : نفسي ٠٠ فهي ناتجة من القلق والخوف من عدم القدرة على اكمال اللقاء الزوجي كما يجب ٠٠ هنا يحدث التوتر ، ثم تحدث سرعة القذف ٠٠ والواجب التغلب على هذه الاسباب النفسية لتختفي هذه الظاهرة تماما ، ويصبح كل شيء طبيعيا ٠٠ لكنه في حالات قليلة قد تحدث هذه السرعة في القذف نتيجة التهاب بالبروستاتا أو حساسية زائدة في رأس العضو التناسلي ٠ ولذلك ينصح هنا باجراء تحليل لافراز البروستاتا ، وعلى ضوء النتيجة يمكن وصف العلاج اللازم ٠

« التوافق » أثناء اللقاء ٠٠ كيف يتم ؟؟

السؤال :

اعذرونا اذا كنا نناقش معكم أمرا خاصا جدا ٠ انه يتعلق باللقاء الزوجي ان المفروض فيه طبعا أن يحدث التوافق أو

الاستمتاع في نفس اللحظة ، كل من الزوجين يشعر بالنشوة في وقت واحد ، وهذا هو ما يؤدي الى الانسجام المطلوب · ولكن ما يحدث هو غير ذلك تماما · على الاقل بالنسبة لنا ، لا يحدث اتفاق اطلاقا ، سواء بالتقديم بالنسبة لاحد الطرفين ، أو بالتأخير بالنسبة للطرف الاخر ، فهل من حل لهذه المشكلة ؟·

الجواب :

ان مسألة التوافق هذه مسؤولية كل من الزوجين معا · عليهما وحدهما أن يصلا الى هذا التوافق بمزيد من التجربة والمران · ان هذا بصراحة أفضل حل · صحيح ان هذه المشكلة قد تكون واضحة وملموسة بالنسبة للازواج والزوجات المحدثين بحكم ان المدة التي مرت على الزواج قليلة · ومن ثم فانهما يحتاجان الى « بعض » الوقت لكي يحدث التوافق ، ومن ثم الانسجام المشترك · قد تكون هناك « متاعب » بالنسبة للزوج تقوده الى التقديم ، كأن يكون يعاني من سرعة القذف مثلا ، أو قد يكون ميالا الى تعاطي بعض المخدرات أو استعمال بعض الدهانات التي تقوده الى التأخير ، عليه أن يتنبه الى ذلك ، فيعالج الامر الاول بالوسيلة المناسبة ، ويمتنع عن الامر الثاني ، يحدث التوافق المطلوب · ونفس الشيء بالنسبة للزوجة : انها قد تكون تعاني من بعض المتاعب التي تقود الى أي من هذين الموقفين ، ويمكن للاخصائي أن يصل بعد الفحص الى اكتشاف السبب وعلاجه · وهكذا يمكن أن تنتهي هذه المشكلة من حياة الزوجين ، ومن ثم يهنآن ويسعدان لكن لا بد اولا ان يكون لهما دور ، ثم يأتي كما قلنا دور الطبيب الاخصائي ان كان هناك شيء ما ، وهو قادر على علاجه ·

١٥ ـ هل ينجح زواجهما بعد الاربعين ؟؟

السؤال :

حكمت علينا الظروف ألا نتزوج الا بعد وصولنا الى سن

الخمسين ، وقد وقع اختيارنا على زوجات مناسبات في رأينا : في سن الاربعين ، ولكن البعض يخيفنا من هذه الزيجات ، انها محكوم عليها بالفشل لاسباب كثيرة ، فهل هذا صحيح ، هل يفشل زواج المرأة في هذه السن ، أو انه يمكن أن ينجح اذا توفرت شروط معينة وأسباب خاصة ؟·

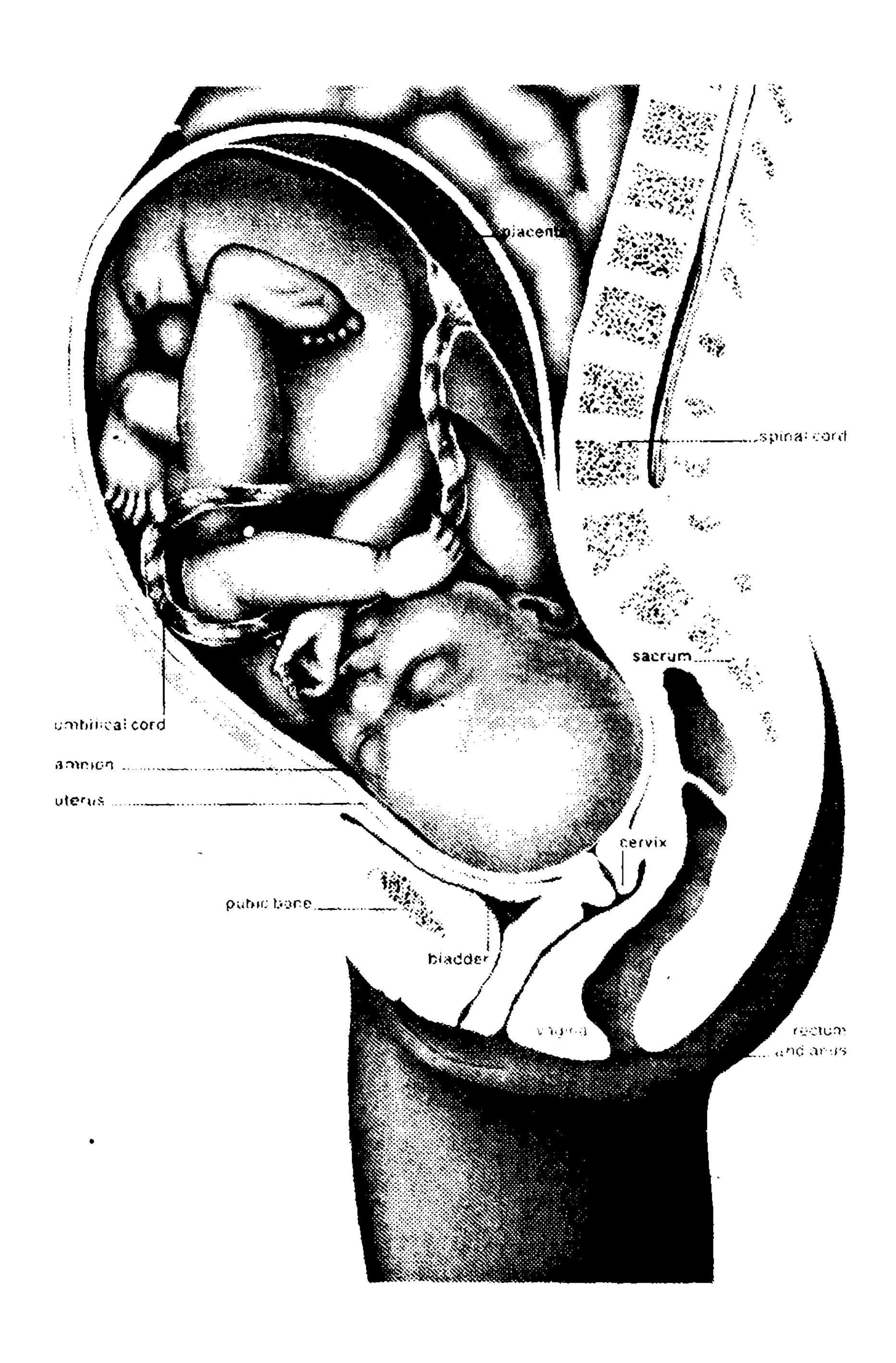
الجواب :

يمكن بكل تأكيد أن ينجح زواج المرأة في أي سن . ما دامت توفرت لديها الرغبة في الزواج ، وفي تكوين بيت وأسرة ، وما دام الطرف الاخر قد توفرت لديه هو أيضا نفس الرغبة ، وهي أي هذه الزوجة يمكن أن تستمتع بلقاء زوجها كأي زوجة اخرى· لكن الامل في الانجاب قد يكون ضعيفا ، بل هو ضعيف فعلا ، ويجب أن يوطد الزوجان حياتهما على هذا الاساس · فقد وصلت المرأة في هذه السن الى مرحلة لا نقول ابدا انها مرحلة اليأس ، ولكنها ودعت مرحلة ما في حياتها وتستقبل اخرى · في الاولى يكون تكوينها الهرموني والداخلي قد وصل الى درجة لا تسمح بالانجاب والحمل والولادة · وفي الثانية تكون قد تهيأت نفسيا لهذه التغيرات التي حدثت لها · ومن ثم يمكن ان تمنح زوجها كل ما يطلبه دون خوف أو متاعب أو أضرار · ولكن يبقى أن نتساءل : هل الجنس فقط هو المطلوب من أية حياة زوجية · حتى لو تمت مع زوجة وصلت الى سن الاربعين ؟ بالطبع هناك أشياء أخرى يتيحها الزواج الناجح ويوفرها للزوجين: الاستقرار والهدوء وتكوين أسرة وانشاء بيت ، وهذه كلها أهداف عظيمة تضاف الى جانب اللقاء ، وتحسب أو يجب أن تحسب للزواج ، أي زواج ·

١٦ ـ هل يحضر الرجل عملية الولادة ؟

السؤال :

زوجاتنا على وشك الولادة الاولى ، وهن خائفات مترددات ،



الوضع الطبيعي السليم للجنين داخل بطن أمه

لتجربة جديدة بالنسبة لهن ، وبرغم انهن تحت اشراف طبي
مستمر أثناء الحمل سوف يستمر حتى تنتهي الولادة بسلام ، الا
نهن مصرات على أن نحضر عملية الولادة معهن ونحن بصراحة
وافق من باب « تطييب » الخواطر ، ولكننا خائفون مـن هذه
التجربة القاسية • فهل نقوم بها ، أو لا نقوم ، وما هو تأثيرها
على نتيجة الولادة ؟ •

الجواب :

اختلفت الآراء بخصوص هذا الموضوع ، البعض يرى أنه لا بأس من حضور الزوج عملية الولادة ، والبعض الاخر يقول انه لا داعي لذلك اطلاقا • ثم ان الرجال أنفسهم يختلفون في ذلك ، بعضهم يقبل ، وهم قلة ، وبعضهم الاخر وهم الكثرة لا يرضى اطلاقا ، بل ينفر من هذا الوضع ، ويؤسس الراغبون في حضور الرجل عملية الولادة رأيهم على أساس ان هذا يمنحـه تجربـة جديدة ، يرى بعينيه كيف يصل مولوده الى عالم الحياة ، ويقف الى جانب زوجته يشد من ازرها في هذه التجربة ومن ثم تمضي الولادة بسهولة ، ولا تعاني الزوجة من أية متاعب ، فهي ترى زوجها يقف الى جانبها ، وتحس به وتشعر وهي في هذا الموقف الحرج • أما الرأي الاخر فيقول انه لا داعـي لتعريض الزوج لهذه التجربة ، ولكنه قد يضعف أو ينهار عندمـا يرى زوجتـه تتألم ، وقد ينعكس ذلك عليهـا ، اذ تظـن ان في الامر شيئا ، فتسوء حالتها ، وقد لا تمضي الولادة بسلام ، والامر متوقف اذن على قوة اعصاب الزوج وسلامته ، ورغبة الزوجة نفسها • فاذا استوثق الزوج من نفسه واذا كانت الزوجة مصرة على ذلك ، راغبة فيه ، فلا بأس بشرط أن يوافق الطبيب المولد على ذلك • اما اذا كان الامر عكس ذلك ، فلا داعي لحضور الزوج اطلاقـا ولتمر الولادة بسلامة وهدوء ودون متاعب أو أضرار •

١٧ ـ مرات كثيرة ـ ولكن لا سعادة زوجية ؟

السؤال :

ماذا نفعل حتى نحقق لحياتنا الزوجية السعادة المطلوبة ؟٠ اننا نفعل كل ما في وسعنا ، حتى عدد مرات اللقاء ، انها كثيرة ٠٠ كل يوم تقريبا بل في نفس الليلة أكثر من مرة ، ولكن لا الزوجة تبتسم ، ولا المشاكل تنتهي ٠٠ فماذا نفعل حتى نحقق السعادة المنشودة أكثر من هذا ؟ ان هؤلاء الزوجات قد حيرننا حيرة شديدة ٠٠ فهل نحن الازواج لا نفهمهن أم ماذا ؟٠

الجواب :

لا صلة في الحقيقة بين عدد مرات اللقاء والسعادة الزوجية ٠ ان السعادة تقاس في الواقع بمدى الحصول على المتعة المشتركة ، مع عدم الافراط في العلاقات الجنسية ٠ وهكذا فان زيادة عدد المرات التي يظنها الرجل ستكون سببا في سعادته مع زوجته ، يمكن أن تؤدي الى شقائها ٠٠ والى متاعب عديدة بين الطرفين ٠ وبهذه المناسبة فان عدد المرات يختلف من شخص لاخر حسب طاقته الجسمية وتكوينه النفسي فهناك من يمارس الجنس عدة مرات في الاسبوع ، وهناك من يكتفي بمرة واحدة كل اسبوع أو كل عشرة أيام ٠ ومن الخطورة أن يمارس الرجل اللقاء لعدة مرات زائدة على الطاقة في ليلة واحدة ٠ فان مقدرة الجسم تقف عند حد معين ، ومحاولة اضعاف هذه المقدرة أو زيادتها يعرض حيوية الجسم للخطر ، ان الجنس رياضة ورياضة نشطة ولذلك فهو كأي رياضة يحتاج الى ضبط النفس مع شيء من الراحة لاستعادة النشاط ٠

١٨ ـ ألا يفقد اللقاء بهجته بعد الانجاب ؟

السؤال :

نلاحظ على زوجاتنا أنهن بدأن يفقدن الرغبة في اللقاء بعد

أن أنجبنا الطفل الاول ، فهل معنى ذلك الا عودة للرغبة في اللقاء قبل الانجاب ، وهل هذه الرغبة مضمونة بعدم وجود طفل ، فان وجد اختفى كل شيء ٠٠ أم ان هناك لديكم تفسيرا آخر لهذه الظاهرة التي تؤرق علينا حياتنا ؟٠

الجواب :

مما لا شك فيه ان انجاب طفل وخاصة اذا جاء بعد انتظار طويل ولهفة شديدة ، من شأنه أن يحول جزءا كبيرا من اهتمام الأم اليه ٠٠ ان لم يكن كل اهتمامها في بعض الاحيان ٠٠ وهذا شيء طبيعي يحدث للزوجة ، بل انه يحدث للزوج ايضا اذا كان متلهفا على الانجاب بشكل واضح ولكنه أكثر وضوحا بالنسبة للأم ٠٠ التي تحمل وتلد وتتمتع بعاطفة الامومة القوية ٠٠ ومن هنا فانها قد لا تهتم بزوجها الاهتمام الكافي ٠٠ ولا توفر له كل ما كانت توفره من قبل ٠٠ حتى بالنسبة للقاء الزوجي ٠٠ الذي قد يسوده الفتور وعدم الاقبال وقلة الاهتمام ٠٠ وهذا بالطبع شيء طارىء ووقتي ٠٠ فعندما يصبح كل شيء عاديا ، عندما تتعود الأم على وجود الطفل معها ، فان حياتها مع زوجها تسير في طريق طبيعي ٠٠ وعادي ٠٠ وتعود هذه الحياة الى سيرتها الاولى ٠٠ حيث الرغبة ، والتجاوب ، والاهتمام ٠٠ ويجب أن يعي الزوج هذه الحقائق ، فلا يسيء موقف زوجته ، وبصورة غير حقيقية ، فتحدث متاعب ، وتثور مشاكل ٠٠ اما اذا استمرت الحالة لدى الزوجة مدة أطول من اللازم ، واذا أصرت على رفض اللقاء ، فان حالتها النفسية يجب ان تكون محل دراسة من الاخصائي ٠

١٩ ـ الالتهابات أو لا

السؤال :

قبل زواجي كنت أعاني من ألم شديد أثناء الدورة الشهرية

وبعد الزواج بعامين حملت وكان الحمل طبيعيا ولكني أصبت أثناءه بحصاة في الكلى وخرجت الحصاة قبل الولادة بيوم واحد وتعثرت في الولادة وأصبت بحمى نفاس وتوفي الطفل بعد ٩ ساعات ، لم أنجب بعدها وقمت باجراء عمليات كي ونفخ وكحت وتوسيع ثم نفخ مرة أخرى ٠٠ وأثبتت الاشعة الملونة ان الانبوبة اليمنى بها التهابات شديدة ومغلقة والانبوبة اليسرى سليمة ٠٠ الالتهابات أثرت على مجرى البول فيخرج بحرقان شديد وخصوصا أثناء الدورة الشهرية ٠ أرجو افادتي عن الطريق الذي أسلكه ، وهل جراحة القناة المسدودة مضمونة النتائج ؟٠

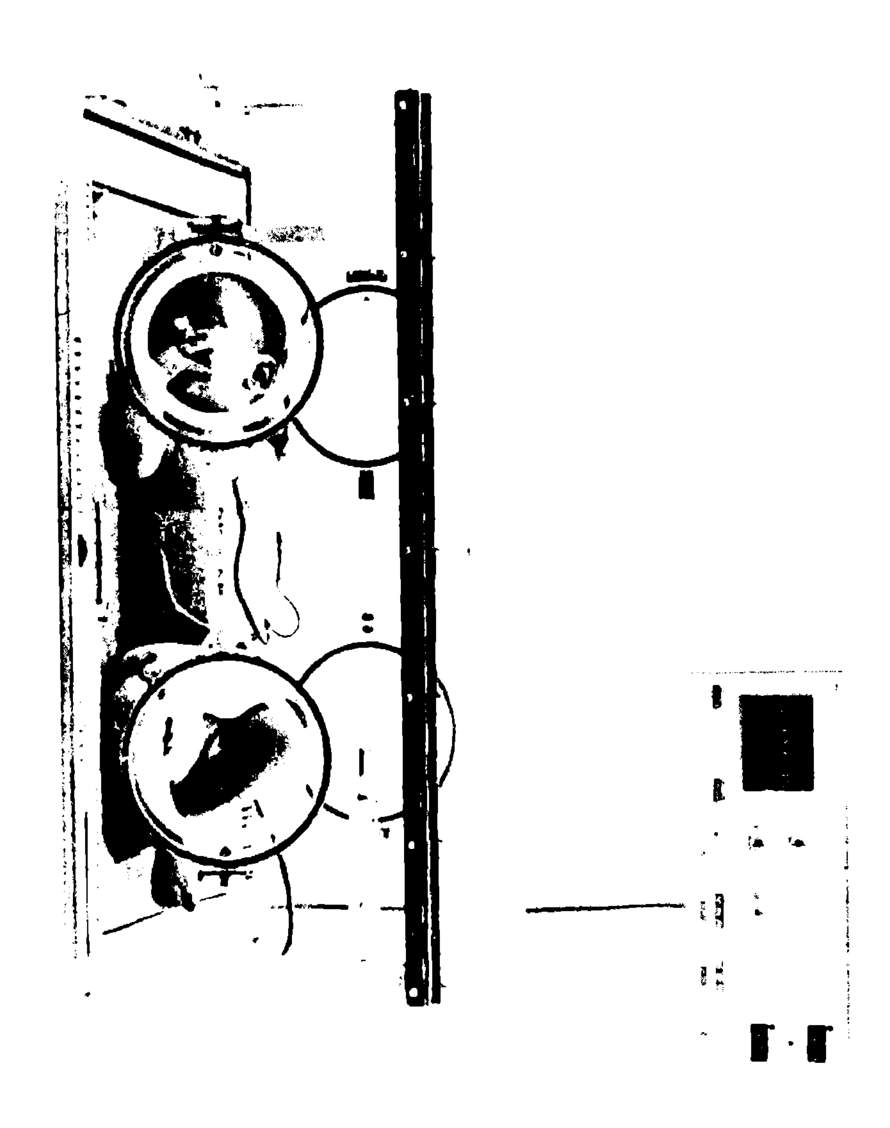
الجواب :

عالجي الالتهابات أولا ، سواء كان مصدرها الجهاز التناسلي أو الجهاز البولي. اما العلاج الذي أنصح به بعد علاج الالتهابات فهو اجراء عملية حقن في الرحم لتسليك القناة المسدودة ٠ أما بخصوص جراحة قناتي فالوب فنتائجها من ١٠ الى ١٥ ٪ ٠

٢٠ ـ عواقب الاجهاض

السؤال :

تزوجت منذ عامين تقريبا وبدأت الحياة الزوجية بنزيف ولم أحاول استشارة اخصائي ظنا مني انها مسألة بسيطة ٠ وبعد اسبوعين وأثناء قيامي ببعض التمرينات الرياضية حدث نزيف حاد واشتريت دواء من صيدلي بدون استشارة اخصائي ، وتوقف النزف وكنت أتناول حبوب منع الحمل في بدء الزواج لانني طالبة ثم ظهرت افرازات لها رائحة كريهة وعرفت من اخصائي اني حامل في الشهر الثاني ، وأجريت عملية اجهاض وشعرت بعدها بالاجهاد عقب أي مجهود مع اغماء ، فاستعملت اللولب بدلا من الحبوب ولكني رفعته بسبب نزف حاد ٠ وحدث حمل جديد أعقبه اجهاض لا ارادي وأجريت عملية كحت وظهرت



بعد الولادة العسرة يوضع الجنين داخل هذا الصندوق الزجاجي فترة .

بوادر حمل ثالث ولكن في الشهر الخامس نزلت دماء غزيرة وقرر الاطباء اجراء عملية تفريغ ، ولكن اتضح انه لا يوجد حمل · توقفت عن استعمال موانع الحمل ومع ذلك لم أنجب وقد انقطعت العادة الشهرية أخيرا لمدة ثلاثة أشهر متتالية · أخشى أن يحملني زوجي مسئولية هذه الحالة بسبب اصراري على الاجهاض في مبدأ الزواج ، بماذا تنصحون ؟·

الجواب :

يجوز ان بداية حياتك الزوجية بالنزيف قد أثرت على نفسيتك مما جعلك تتصورين انها بداية للمتاعب · اما عن الاجهاض الاول ، فنحن وان كان هذا شيء قد حدث لا ننصح أي سيدة به وخصوصا اننا نريد أن نضمن الحمل الاول للسيدة للاطمئنان · أما عن الحمل والاجهاض اللاارادي الثاني فغالبا سببه عملية الاجهاض الاولى · وكان ينبغي أن تتعظي ولا تذهبي الى الاطباء لمنع الحمل · أما انقطاع العادة الاخير فهو غالبا شيء طبيعي أن تضطرب الدورة بعد الاجهاض ، واذا كانت قد انقطعت ثلاثة أشهر متتالية فيحسن أن تستشيري الطبيب الاخصائي لتطمئني ·

٢١ ـ اختلاف فصيلة الدم

السؤال :

تزوجت باحدى قريباتي وحملت مني ولكن للاسف الشديد وضعت زوجتي طفلها قبل تمام الشهر السابع ·· ووضعت طفلها الثاني قبل السابع ·· وتكرر نفس الشيء بالنسبة للطفل الثالث الا انه أتم الشهر السابع وعشرة أيام مع العلم بأنهم ولدوا جميعا أحياء ويتوفون بعد ولادتهم بساعة أو ساعتين ·· عرضت زوجتي على عدة أطباء وتبين خلونا من أي أمراض ولكنهم أكدوا ان السبب هو اختلاف فصيلة الدم فماذا أفعل ؟·

الجواب :
الولادة قبل تمام أشهر الحمل مع نزول الاولاد أحياء ويموتون بعد ساعات أو أيام يكون السبب المباشر له هو ضعف في عنق الرحم الذي لا يسمح بنمو الجنين داخل الرحم بعد الشهر السابع ولذلك فعلاج حالة السيدة زوجتك يكون في المقام الاول وهو بعمل عملية ربط عنق الرحم وهي حامل في الشهر الرابع ثم ترفع هذه الغرزة عند تمام أشهر الحمل أي في نهاية الشهر التاسع . وفي هذه الحالة رغم اختلاف فصيلة الدم الا أنها ليست السبب في الولادة المبكرة لان اختلاف فصيلة الدم يؤدي في المقام الاول الى موت الجنين داخل الرحم ولا يسبب الولادة المبكرة وحتى نمنع أي مضاعفات قد تحدث للجنين بعد الولادة فيمكن عمل تحاليل خاصة أثناء الحمل لمعرفة مدى تأثير اختلاف فصيلة الدم على الجنين .. ويمكن علاج هذه التأثيرات بعد ولادة الجنين في الشهر التاسع وذلك بعمل نقل دم له بعد الولادة مباشرة اذا استلزم الامر .

٢٢ ـ اقراص للتبويض

السؤال :
تزوجت في العام ٦٩ وانتابتني حالة عدم انزال المني ولكني عولجت وحدث حمل لزوجتي مدة أربعين يوما ثم أجهضت زوجتي وأخبرتنا الطبيبة المعالجة ان زوجتي في حاجة الى عملية توسيع للرحم لانه يطرد الجنين وبعد ثلاثة أشهر تأخرت العادة الشهرية ثم نزلت بكميات كبيرة وعرضنا الامر على الطبيبة فأخبرتنا انها مصابة بقرحة سوف تزول بالحمل .. وعرفت عن اقراص تعطى لاحداث التبويض فما هي هذه الاقراص ؟.

الجواب :
الاقراص التي تحدث التبويض لا تؤخذ الا عن طريق

الاخصائي ابتداء من خامس يوم الحيض لمدة خمسة ايام • ولا يمكن اعطاء هـذه الاقراص الا بعـد التأكد مـن عـدم حدوث تبويض تلقائي في السيدة وذلك بعمل تحليل لبطانة الرحم قبل الحيض مباشرة مرتين اما بالنسبة للسيدة زوجتك فاني أنصحها بعمل كي للقرحة اذا كانت ذات حجم ومسببـة لالتهاب بعنـق الرحم ثم عمل أشعة للرحم والانابيب • وكل هذه البحوث يجب ألا تعمل الا بعد التأكد من أن تحليل السائل المنوي للزوج سليم وهذا ما قلته في رسالتك •

٢٣ ـ تحاليـل واجبـة

السؤال :

أنا متزوج منذ ثلاث سنوات وزوجتي تحتاج الى عملية توسيع عنق الرحم والمشكلة انه كلما رزقنا بطفل يموت بعد أيـام • فالاول توفي بعد ٧ ايام والثاني بعد ٩ ايام والثالث بعد ١١ يوما وكل طفل تظهر عليه علامات قبل الوفاة منها علامات زرقاء في الظهر أو في أماكن أخرى • قالت الاخصائية ان زوجتي سليمة ، ولذلك أرجو أن توجهوني فيما أفعل •

الجواب :

أسباب وفاة الطفل بعد الولادة « في الاسبوع الاول أو الثاني » يغلب ان تكون بسبب تشوهات خلقية ظاهرة أو كروموسوميا كثقب خلفي بالقلب وهو الذي يسبب الزرقة أو ضيق في الشعب الهوائية أو الغشاء المبطن للحويصلات الهوائيـة • ويغلب أن يحدث في اطفال الامهات المصابات بمرض السكر •

٢٤ ـ تأخـر الحمـل

السؤال :

أنا سيدة عمري ٢٥ سنة وتزوجت منذ أقل من عام ولم يحدث

حمل حتى الان · الدورة الشهرية غير منتظمة فهي تأتي قبل موعدها بأسبوع أو عدة أيام وأحيانا تتأخر يوما واحدا ·· قبل الزواج أخذت حبوب منع الحمل لتنظيم الدورة ·· فهل هذه الحبوب هي السبب في تأخير الحمل ؟ علما بأن الاخصائي قرر اني سليمة واخواتي الثلاث تزوجن وأنجبن ، كما ان زوجي سبق له الزواج وأنجب طفلا مات بعد اسبوع ·

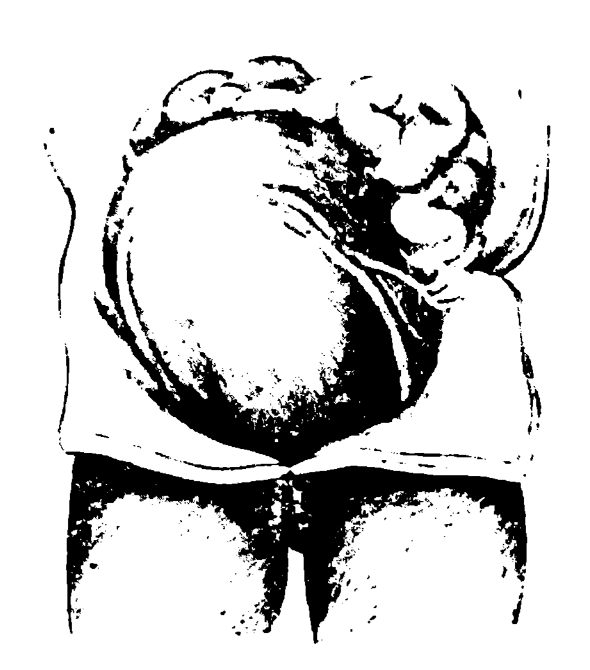
الجواب :

بالنسبة لحالتك لا نستطيع ان نطلق عليها عقما ، لان العقم يطلق على سيدة لا تنجب الا بعد علاقة زوجية لمدة سنتين من الزواج اذا كانت في بداية العمر أو علاقة زوجية لمدة سنة اذا كانت سنها تزيد على ثلاثين عاما ، وواضح من حالتك وعمرك ٢٥ عاما ، انك ما زلت في بداية عمرك ·· اصبري لمدة عامين بعد زواجك ثم ابحثي عن سبب عدم الحمل ان لم يحدث ·· وقد مضى عام بالفعل وعليك بالانتظار لمدة عام آخر ، فاذا لم تحملي فننصحك بعمل أشعة ليبودول على الرحم بعد العادة لمعرفة ما اذا كانت الانابيب مفتوحة أم لا وأي شيء في الرحم من الداخل وكذلك ننصحك بعمل عينة من الغشاء المبطن للرحم قبل العادة مباشرة لمعرفة التبويض من عدمه · وعلى هذا الاساس يمكن معالجتك اذا ظهر أي عيب ، وكل هذا بعد عام آخر فلا داعي للعجلة ·

٢٥ ـ برود

السؤال :

انني سيدة متزوجة منذ ثلاث سنوات وعمري ٢٦ عاما ·· انجبت طفلة وأحب زوجي ، الاتصال الجنسي بيننا كامل ·· ولكنني عاجزة عن اشباع رغبتي رغم تهيؤ كل الظروف ·· ودائما أفشل مع زوجي ·· فهل هي حالة مرضية وهل يوجد علاج ؟·



الحمـــل



قطاع في بطن حامل

الجواب

البرود الجنسي في الاناث ظاهرة معروفة وطبيعيا لها أسباب ودوافع ، وبالطبع لهـا عـلاج ، وهـي أكثر انتشـارا في مصر والسودان بسبب مزاولة عملية الختان البغيضة للبنات لان من اضرار هذه العملية التي تشوه الانثى صدمة عصبية جنسية في وقت الختان وآثارها برود جنسي في الانثى بعد الزواج ٠ وهناك أسباب عديدة أخرى للبرود في المرأة منها النفسـي والعضوي والعصبي والتناسلي ٠

٢٦ ــ الحمـل مـع الغشـاء

السؤال :

هل يمكن أن تحمل الفتاة مع وجود غشاء البكارة ؟ وما هي المطهرات اللازمة بعد ليلة الدخلة ؟

الجواب :

ممكن جدا ان تحمل الفتاة رغم وجود غشـاء البكـارة فاذا نزلت الحيوانات المنوية على الفرج فيمكنها الدخول الى المهبل ومنه الى الرحم ثم الانابيب التي يحصل بها الحمل وخصوصا اذا كان الاتصال الجنسي وقت نزول البويضة ٠٠ وكثير من حالات الحمل حدث نتيجة ممارسة الجنس من الخارج ٠

اما عن المطهرات اللازمة بعد الزفاف فننصحك باستعمـال بودرة دوشي لافاجين أو لانتال ملعقة صغيرة في نصف لتر مـاء دافىء ، دوش مهبلي ، من الداخل مرتين اسبوعيا ٠ واذا حدث اتصال جنسي فيؤجل الغسيل أو التشطيف بعد الاتصال مباشرة الى الصباح حتى لا تغسل جميـع الحيوانـات المنويـة ويتأخر الحمل ٠

٢٧ ــ التجـاوب الجنسـي

السؤال :

أنا زوجة منذ أربعة أعوام ٠٠ أم لطفلين ٠٠ أحب زوجـي

ولكن لا أشعر بالسعادة عند اللقاء مما يضطرني الى تمثيل ذلك أمامه ٠٠ سمعت عن حقن لعلاج هذه الحالة ٠٠ ما هي النصيحة ؟

الجواب :

ان عدم التجاوب الجنسي من ناحية المرأة شكوى كثيرة الحدوث ولها أسباب متعددة قد تكون في الزوجة أو في الزوج أو في طريقة ممارسة الاتصال الجنسي أو في نوع التربية الجنسية التي نشأت عليها الزوجة ولا شك ان اهمال علاج مثل هذه الامور يؤدي الى اضطرابات نفسية وجسمية ، كما ان تأخير علاجها يسبب صعوبة أكثر ولا بد من العرض على طبيب اخصائي ليعرف العوامل المسئولة عن عدم التجاوب الجنسي وبالتالي يمكن علاجها وليس هناك حقن تعطى فتؤدي الى ما هو مطلوب فهذا غير صحيح ولو كان صحيحا لحلت مشاكل الكثيرات بسهولة وبدون طبيب ٠

٢٨ ـ الاخصاب ووضع الجنين

السؤال :

أنا زوجة في الخامسة والعشرين من عمري ، تزوجت منذ خمس سنوات ، وأنجبت طفلي الاول منذ عشر شهور بعد علاج طويل من التهابات في المبيضين ولكنه نزل ميتا بسبب وضعه غير الطبيعي أثناء الولادة ٠ قرأت في مجلتكم ان البويضة تكون صالحة للتلقيح في مدة لا تزيد على ٤٨ ساعة ٠ أرجو افادتي عن هذه الفترة بالتحديد لان زوجي جاوز الخمسين من عمره ومقل في لقاءاته معي ٠٠ كما أريد أن أطمئن على نفسي في ولادتي القادمة ، هل سيكون كل جنين في بطني وضعه غير طبيعي ؟ وما أسباب نزول الطفل بساقيه ؟

الجواب :

بالنسبة للولادة الاولى ووضع الجنين في البطن ونزوله أثناء الولادة برجل واحدة فهذا يسمى « مجيء بالمقعدة » وهي على

التطورات التي تطرأ على الجنين

توضح هذه الرسوم التطورات التي تطرأ على الجنين ابتداء من الشهر الثالث حتى الشهر التاسع في حالات الحمل الطبيعي :



● الشهر الثالث

تبدأ الزيادة في حجم البطن والثديين . يكون الجنين الآن في وضع عائم ويبلغ وزنه حوالى ٢٨ غراما وطوله حوالى ٨ سنتمترات ، أما الذراعان والساقان والرأس فلا تكاد تميز .



● الشهر الرابع

قد تحتاجين الآن إلى ملابس الحمل . أما الجنين فيبلغ طوله حوالى ١٥ سنتمتراً ووزنه حوالى ١١٤ غراماً . وقد تشعرين بأول حركة له .



● الشهر الخامس

يتمدد الجلد الذي يكسو البطن بقدر كبير . ويستطيع الطبيب أن يسمع دقات قلب الجنين بسماعته وتبدو حركته أكثر وضوحاً . أما طوله فيبلغ حوالى ٢٥ سنتمتراً ووزنه حوالى ٢٢٧ غراماً .



● الشهر السادس

مع ازدياد الانتفاخ في البطن تصبح حركات الجنين أكثر عنفاً . وفي هذا الشهر يكون محمراً ومجعداً ويكسوه وبر ناعم ويبدأ الشعر في النمو في رأسه . أما طوله فيبلغ حوالى ٣٠ سنتمتراً ووزنه حوالى ٦٨٠ غراماً

● الشهر السابع

تتفتح عينا الجنين وإذا حدث وولد في هذا الشهر لكانت أمامه فرصة للحياة . يزيد وزنه على كيلو غرام واحد بقدر قليل ويبلغ طوله حوالى ٣٨ سنتمتراً .

● الشهر الثامن

تزداد حركة الجنين بحيث يمكن رؤية تأثيرها من الخارج ، ويزداد وزنه إلى ٢ كيلو وطوله إلى ٤٢ سنتمتراً تقريباً . ويتخذ الجنين الوضع النهائي الذي سيولد به (عادة الرأس إلى أسفل) .



● الشهر التاسع

يستقر الجنين في أسفل البطن استعداداً للخروج . اختفى الآن الوبر الذي كان يكسو جسمه ولقد تمت تغطية الرأس بالشعر . أما الوزن فيقارب من ٣ كيلو غرامات ويزيد على ذلك بقدر قليل . ويبلغ الطول حوالى ٥٠ سنتمتراً أو أكثر .

أنواع : مجيء كامل بالمقعدة أي بالرجلين معا أو مجيء ناقص بالمقعدة أي برجل واحدة تخرج أولا ٠

ونسبة المجيء بالمقعدة في جميع الولادات ٢ ـ ٣ ٪ وأسباب المجيء بالمقعدة :

١ ـ الولادة المبكرة أي حوالي ٣٠ اسبوعا (٧ شهور) وهو الوضع الطبيعي في الشهور المبكرة ٠

٢ ـ فشل التحوير الذاتي للجنين من المجيء بالمقعدة (أي بالرأس) في حوالي ٣٢ اسبوعا الى ٣٦ اسبوعا من الحمل للاسباب الآتية :

أ ـ الساقان ممدودتان ٠

ب ـ حمل توأم أو أكثر ٠

جـ ـ قلة السائل حول الجنين ٠

د ـ وجود حاجز خلفي في الرحم ٠

٣ ـ أي سبب يمنع انحشار رأس الجنين كمجيء المشيمة قبل الطفل « اندغام معيب في المشيمة » أو نتيجة ضيق الحوض ٠

٤ ـ أي سبب يمنع الوضع الطبيعي كورم ليفي في عنق الرحم أو الحوض أو عيب في نمو رأس الجنين كالاستقساء ٠

٥ ـ أحيانا لا توجد أسباب ٠

ولذلك أنصح عند الحمل بمتابعة الاستشارة عند طبيب أمراض نساء وهو قادر على معرفة وضع الجنين وعند الاسبوع ٣٢ من الحمل حتى الاسبوع ٣٦ يمكن اصلاح وضعه بتحوير خارجي ليأخذ مكانه الطبيعي بحيث يكون المجيء بالقمة (الرأس) وكذلك لمعرفة سبب المجيء بالمقعدة اذا حدث مرة أخرى ٠ أما عن خوفك من أن يكون وضع الجنين في الحمل الثاني مثل المرة الاولى فهذا احتمال بعيد والوضع لا يكرر نفسه فلا تقلقي ٠ أما بالنسبة لتاخرك في الحمل مدة عشرة شهور فهي مدة ليست طويلة

ولا نستطيع الجزم بوجود عقم ثانوي قبل عامين أو ثلاثة أعوام حتى ولو كان زوجـك كبيرا في السن لان قوة اخصاب الرجـل تستمر الى ما بعد السبعين ·

٢٩ ـ آلام متزايدة بعد الـزواج

السؤال :

منذ عامين وبعد زواجي مباشرة رحلت الى الاتحاد السوفياني وبعد وصولي بشهرين شعرت بألم في الجانب الاين عند نهاية البطن أي في المبيض الايمن وامتد الالم الى الجانب لايسر · عولجت بعقاقير وجلسات كهربائية ولكن الحالة ازدادت سوءا عدت في اجازة قصيرة في أغسطس الماضي وعرضت نفسي على اخصائي حيث شخص حالتي بأنها التهاب بسيط في عنق الرحم وعالجني بالكهرباء ، وبالحقن وقرر ان المجاري طبيعية وتحسنت حالتي · رجعت الى لينينغراد وبعد شهر ونصف من العلاج عادت نفس الآلام بصورة أشد وحولت الى مستشفى ولم يثبت وجرد سل في مكان الالم كما ظنوا وقيل لي ان المجرى الايسر مقفـول وخرجت من المستشفى بنفس آلامي ، أعاني من امساك مزمن لازمني لسنوات قبل الزواج كما ان الدورة الشهرية كانت تأتي قبل الزواج كل ٢٥ يوما وبعـد الزواج كـل ٢١ يوما وزادت آلامها · أرجو أن تفيدوني بعد أن أعيتني الحيل ؟

الجواب :

من وصفك للحالة وبعد البحوث التي عملتها وتبين ان هناك انسدادا في أنبوبة فالوب اليسرى فعلاج انسداد الانبوبة اليسرى بواسطة جلسات موجات قصيرة ١٢ جلسة ٣ جلسات اسبوعيا ثم عمل حقن في الرحم بعد العادة لفتح هذه الانابيب وهـو سهـل ومتيسر ويمكنك عمل أشعة ليبدرول على الرحم بعد العادة وبعد العلاج لمعرفة نتيجة العلاج وهل زال الانسداد أم لا

أما الالتهابات في عنق الرحم والمهبل والافرازات فننصحـك

بأخذ عينة من الافراز المهبلي وتحليلها بكترولوجيا لمعرفة نوع الميكروب ونوع المضاد الحيوي اللازم له أو نوع الفطر الموجود . ويمكنك أخذ اللبوس أو الدواء اللازم . وبالنسبة للالم أسفل البطن في الجهة اليمنى وامتداده الى الجهة اليسرى فأغلب الظن انه نتيجة التصاقات في أسفل البطن والتصاقات في الانابيب وبالعلاج لفتح الانابيب ستزول هذه الالتصاقات وسيزول الالم ويمكنك أخذ بعض الحبوب المسكنة ، اما عن الامساك المزمن فيمكنك أخذ حبوب ملينة مع الاكثار من أكل الخضروات وشرب اللبن . أما حالة الطمث والدورة الشهرية فلا تقلقي لانها ستنتظم بعد العلاج السابق .

٣٠ ـ ألم عند لقاء الزوج

السؤال :

تزوجت منذ شهرين .. ومنذ أول لقاء مع زوجي وأنا لا أتحمل الالم .. وصف لي الطبيب مرهما لعلاج الالتهابات دون فائدة .. اني لا أطيق لقاء زوجي .. وهو غاضب .. ماذا أفعل ؟.

اني أشعر بالخوف الشديد عندما يقترب مني زوجي .. وأجد ان كل جسمي أصبح مشدودا .. لقد حدثت لي مشكلة جنسية وأنا طفلة .. ولكن هل يمكن ان تكون حالتي اليوم نتيجة لهذه المشكلة القديمة .. وما هو العلاج ؟

الجواب :

ان حدوث ألم عند اللقاء الاول يعتمد على كيفية اتمام الاتصال الجنسي ، مما لا شك فيه ان العنف من جانب الزوج والخوف من جانب الزوجة وما يؤدي اليه من تقلص في العضلات المحيطة بالمهبل هما أكثر أسباب آلام الجماع كما أن ضيق المهبل أو كبر حجم العضو التناسلي للرجل قد يؤدي الى آلام ولكن يجب أن نتذكر ان للمهبل قدرة كبيرة على التمدد والاتساع وان تكرار

الاتصال في حد ذاته علاج ، وكثيرا ما يكون السبب الالتهابات التي تحدث عقب أول اتصال جنسي ومن المهم جدا تلخيص سبب هذه الآلام وعلاجها قبل أن تتدخل العوامل النفسية ويصبح كره الاتصال الجنسي ومن يقوم به حقيقة يصعب علاجها ٠

مما لا شك فيه ان ما حدث لك كطفلة من خبرة جنسية مخيفة ومؤلمة هو السبب فيما تشعرين به الان من خوف وكره للاتصال الجنسي ويجب عدم ربط خبرة الحاضر بخبرة الماضي لاختلافهما تماما وحينئذ يختفي هذا الخوف فيمكن أن يتم الاتصال بدون ألم ولو حدث ذلك مرة واحدة لحل الاشكال ٠

السؤال :

أنا سيدة عمري ٢٣ سنة في بدء مراهقتي مارست العادة السرية فترة ثم شغلت نفسي بالرياضة وأقلعت عنها ٠ تزوجت منذ أشهر قليلة واختلت مواعيد الدورة وقال الطبيب انه احتمال وجود حمل وقرر أن يجري لي فحصا اذا نزل الطمث ٠ وبالفعل جاءتني الدورة متأخرة وخشيت كشف الطبيب حتى لا يجد جسما ما في رحمي نتيجة للعادة السرية ٠ أريد الاجابة عن بعض أسئلة تشغل بالي ٠

هل يمكن أن يبقى جسم في الرحم طوال هذه المدة ؟ ولماذا لم أحمل ؟ علما بأن زوجي كثير الاسفار ولقاؤنا يتم اياما معدودة كل شهر ، ولماذا يضطرب موعد الدورة ؟ وما هي حقيقة انقلاب الرحم وهل يؤثر انقلابه على القدرة للانجاب ؟

أحب أن أعرفك ان أي جسم غريب في الرحم يؤدي الى نزيف حاد ولا يمكن أن يقبله الجسم طوال هذه المدة ٠

سبب تأخرك في الحمل هو ان الجماع لا يتم بصورة منتظمة في

أيام الشهر • فربما يتم بعد أن تكون البويضة قد تركت المبيض بأيام ، وتحللت لعدم حدوث اخصاب • وأعرفك أن البويضة تكون صالحة للاخصاب من اليوم العاشر حتى اليوم الثالث عشر تقريبا في الدورة وفي خلال هذه الفترة تقريبا ، فيجب زيادة الجماع في هذه الفترة •

وأيضا يجب عرض نفسك على طبيب اخصائي في أمراض النساء لتقرير حالتك ، وتقرير سلامة الانابيب والرحم ، وهو اجراء للاطمئنان •

انقلاب الرحم هو أن يأخذ وضعا غير الوضع الطبيعي وقد يؤثر ذلك على الحمل اذا كان انقلاب الرحم بدرجة كبيرة •• وحالات انقلاب الرحم يمكن علاجها باشراف الاخصائي •

٣٢ ـ الضفدع والحمل

هل من الضروري أن يكون هناك حمل حتى ينزل اللبن من ثدي الزوجة ؟ هل يمكن أن تكون الزوجة حاملا ومع ذلك لا تعطي نتيجة ايجابية عند حقن بولها في ضفدع ؟ ما هي حكاية حقن الضفدع ببول الزوجة ؟ مرفق بيان تفصيلي عن حالتي هل يمكن أن أكون حاملا ؟•

ان اللبن ينزل من الثدي بعد الولادة وأحيانا بعد حالات الاجهاض المتقدم وقد ينزل اللبن بعد وفاة الجنين في بطن الأم ولكن أثناء الحمل العادي لا ينزل الا افرازات من الثدي بعد الضغط وليس ضروريا ان يكون هناك حمل اذا نزل لبن من الثدي لان هذا يصاحب بعض حالات الاورام بالجهاز التناسلي وبعض حالات اضطرابات الهرمونات وخصوصا الهرمونات التي

تفرز من قاع المخ وتؤثر على الغدد النخامية ، ففي هذه الحالات ينقطع الحيض وينزل لبن من الثدي ٠

من الممكن أن تكون نتيجة التحليل للضفدعة سلبية على الرغم من وجود الحمل اذا كان الحمل مبكرا جدا لذلك يجب الانتظار اسبوعين أو ثلاثة بعد تأخر الحيض قبل اجراء هذا الاختبار كما قد يكون سلبيا اذا مات الجنين ٠

ان استخدام الضفادع لتشخيص الحمل يعتمد على وجود هرمون تفرزه الانسجة الجنينية بالأم وتخرج في بول الحامل ، هذا الهرمون له تأثير قوي في تنبيه الغدد الجنسية في أي حيوان مثل الضفدعة أو الارنب أو الفأر فاذا حقن البول في الضفدع الذكر أفرز كميات ضخمة من الخلايا الذكرية أي الحيوانات المنوية ، اما اذا حقن البول في أنثى الضفدع فانها تفرز كمية ضخمة من البويضات ويكون الاختبار ايجابيا ٠

٣٢ ـ تضخم البوقين وميل الرحم

السؤال :

أنا سيدة متزوجة منذ ٤ سنوات ولي طفلة عمرها ٣ سنوات٠ كنت أشكو من التهاب المبايض وقمت باجراء عملية تفريغ في شهرين بسبب وجود فتق سري وكانت العملية غير نظيفة فأدت الى نزف ، واضطررت الى اجراء عملية كحت أخرى ، وبعدها أصبت بقرحة في عنق الرحم وأصبحت أقاسي من ألم المبايض فوق ما أحتمل وألم بأسفل الظهر ٠ ويزداد الالم ليلا وأثناء الجماع مما سبب مشاكل بيني وبين زوجي وخاصة وأنه يصغرني بأربع سنوات ٠ فما علاج حالتي ؟٠

الجواب :

من الواضح أنه يوجد التهاب مزمن بالمبيضين والبوقين نتيجة للظروف السابقة ومحتمل أن يكون الرحم قد مال الى الخلف



الولادة بالجفت

لنفس الاسباب ويمكن أن تعالج هذه الحالة بجلسات كهرباء ٠ وفي حالة وجود تضخم بالبوقين أو ميل الرحم قد يحتاج الامر الى عملية بسيطة ٠

٣٤ ـ اجهاض ١٣ مرة

نشكو أنا وزوجتي من البواسير ونعاني من ديدان كبيرة تلنهم معظم غذائنا اليومي ، حجم زوجتي ضخم جدا ، وتعاني من السمنة الشديدة ولذلك أصيبت باجهاض متكرر بلغ ١٣ مرة ٠ ماذا نفعل ؟

بالنسبة للبواسير اعرضا حالتكما على اخصائي جراحة ٠ كما يجب بعد اجراء تحليل براز لدى اخصائي أمراض باطنية بخصوص الديدان الكبيرة ويجب الانتظام على الغذاء المتكامل الذي يحتوي على بروتينات حيوانية ونباتية ٠ وبالنسبة للحمل والاجهاض المتكرر فنصيحتي هي انقاص وزن زوجتك الى المعدل الطبيعي . وعمل أشعة « ليبودول » على الرحم بعد الدورة الشهرية مباشرة وكذلك على عينة من الغشاء المبطن للرحم قبل الدورة لمعرفة مدى حدوث التبويض واجراء تحليل للسائل المنوي حتى يتسنى تحديد العلاج المناسب ٠

٣٥ ـ ليس لها علاج

لم أنجب ٠٠ أكدت التحاليل سلامتي ٠٠ ولكن عند فحص زوجي جاء التحليل ان السائل المنوي خال من الحيوانات تماما ٠٠ ولا حتى حيوانات ميتة ٠٠ ظن الطبيب انها حالة احتباس ٠٠ ونصح بأخذ عينة من الخصية ٠٠ أكدت التحاليل التالية ان خلايا الخصية توقفت عن النمو قبل نضجها ٠٠ العجيب ان قوة زوجي الجنسية عادية بل جيدة جدا وجسمه رياضي قوي ٠٠

والسؤال ٠٠ هل معنى عدم نضج الخلايا أن يبقى زوجي طوال عمره عاجزا عن الانجاب ، أين نجد الامل ٠٠ في أي مركز علمي بالعالم كله ؟٠

الجواب :

ان هذه الحالة ليس لها علاج في أي مركز علمي في أي مكان في العالم ، وواضح طبعا ان هناك فرقا كبيرا بين القدرة على الاخصاب والانجاب والقدرة الجنسية وهذان العاملان غير متوازيين ، وأغلب الظن ان هناك ضمورا أوليا في القنوات والخلايا التي تفرز الحيوانات المنوية وليس لهذه الحالة علاج ٠

٣٦ ــ السعادة الزوجية

السؤال :

عمري ٣٤ عاما ٠٠ أم ٠٠ لم أعرف حتى الان معنى السعادة عند اللقاء الزوجي أريد أن أعرف حقيقة قمة السعادة الزوجية عند الرجل وعند المرأة ؟٠

الجواب :

ان قمة النشوة الجنسية عند الزوج تكون بقذف السائل المنوي اما عند الزوجة فتكون بحدوث تقلصات في عضلات الحوض يسبقها نزول افرازات من الغدد المحيطة بالمهبل ، وارجعي الى الرد على خطاب مماثل في نفس هذا العدد ٠

٣٧ ــ مشكلة الـ[illegible]

السؤال :

خلال ولادة زوجتي الاولى قام الطبيب بعمل فتحة بالمشرط للتوسيع ٠٠ وبعد الولادة انقطعت الدورة لمدة ثمانية أشهر ٠٠ ومر على ذلك ثلاث سنوات دون أن تنجب زوجتي رغم اجراء عملية نفخ كطلب الطبيب منذ عام ٠٠ وعرضتها على الاطباء بسبب عدم انتظام الدورة ووجود التهابات في الرحم نتيجة

ترسب أملاح ٠٠ وهي قرب موعد الدورة تشعر برغبة في الهرش ويعقب ذلك نزول الدم ٠٠ فهل من علاج ؟٠ المشكلة الثانية هي عدم استمتاعي باللقاء الجنسي مع زوجتي التي تفرز افرازات غزيرة بحيث أشعر اني أغوص في سائل ، علما بأنها أيضا أصبحت تنفر من العملية الجنسية ٠

الجواب :

واضح من شكواك ان زوجتك تشكو من عدة اضطرابات بالجهاز التناسلي بعضها وظيفي والاخر عضوي ويجب عرضها على اخصائي للعلاج ، اما بخصوص فشل اللقاء الجنسي فكثيرا ما يحدث ذلك بعد الولادة للتغيرات التي تحدث وخصوصا اتساع المهبل ، وهذه حالات من السهل علاجها وارجاع الجهاز التناسلي الى ما كان عليه قبل الحمل ، ولا شك ان هذه الحالة تفقد كما الاستمتاع بالجنس ٠

٣٨ ـ أطفال الانابيب

السؤال :

تزوجت منذ ١٥ سنة ٠ لم تنجب زوجتي اطلاقا بسبب انسداد الابواق ، ترددت على أكثر من طبيب ٠ فشلت وسيلة النفخ بالغاز ، كما أجريت لها عملية جراحية لتسليك الابواق ولكن للاسف دون جدوى ٠٠ لقد فشلت جميع وسائل العلاج والادوية ورغم ذلك لم نيأس بعد ان قرأنا عن « اطفال أنابيب الاختبار » ٠

الجواب :

المعروف ان اطفال أنابيب الاختبار هم نتيجة عمليات التلقيح الصناعي وأهم شروط نجاحها حدوث التبويض عند السيدة مع عدم انسداد الابواق ولذلك فمن المستحيل نجاح اجرائها لزوجتك لانسداد أبواقها ٠ وأنصحك بتسليك الابواق وعلاجها قبل أن تفكر في أي خطوة جديدة ٠

٣٩ ـ الخوف من العقم

السؤال :

أنا طالبة جامعية عمري ٢١ سنة ٠٠ الدورة الشهرية غير منتظمة ، مصابة بأنيميا وبديدان بفتحة الشرج منذ أكثر من خمس سنوات ٠ ومنذ سن الخامسة عشرة وأنا أعاني من افرازات هلامية من الرحم لها رائحة الحموضة وأحيانا تكون رائحتها كريهة جدا .ازداد وزني فأصبح ٧٠ كلغ ، أعاني من آلام بالعمود الفقري ٠٠ بدأ اليأس يتسرب الى قلبي لان الجميع يؤكدون لي انني لن أنجب طوال حياتي ٠

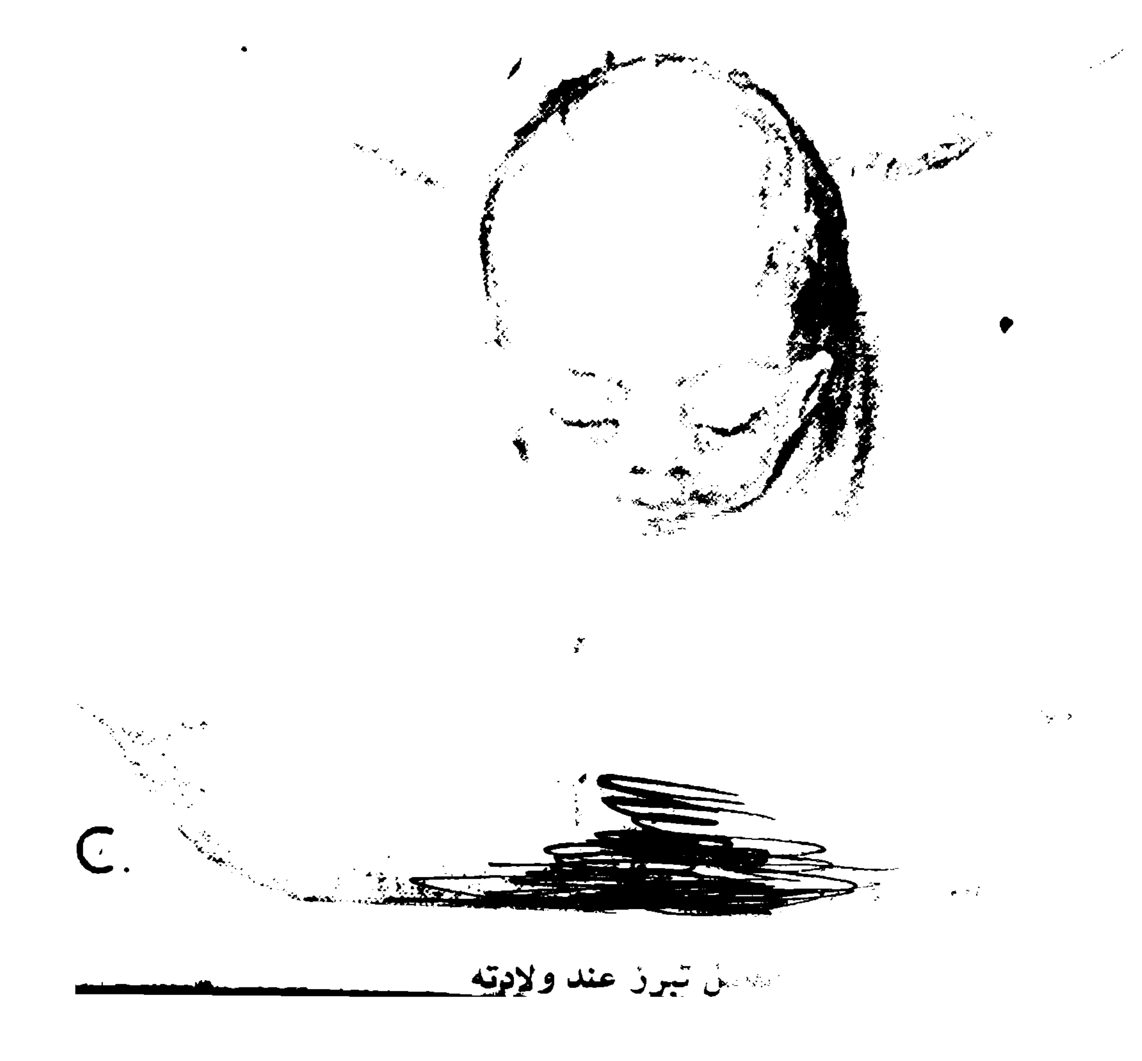
الجواب :

لا داعي للقلق لان عدم انتظام الدورة الشهرية قبل الزواج ليس سببا مؤكدا لعدم الانجاب ، وعدم انتظام الدورة الشهرية قد يرجع الى الانيميا الحادة وزيادة وزنك ولذلك أنصحك بعلاج الانيميا واتباع الريجيم حرصا على نقصان وزنك قبل التفكير في أي علاج أو حقن ٠ وبالنسبة للديدان يجب تحليل البراز لمعرفة نوعها وعلاجها ، اما عن الافرازات فنصيحتي عمل غسيل خارجي بمحلول مطهر ٠

٤٠ ـ عقم ثانوي بعد اجهاض

السؤال :

عمري ٣٦ عاما تزوجت مرتين لم أنجب خلالهما رغم علاجي بواسطة حقن الزيت واللبوس والغسيل المهبلي وحقنة نفخ وأدوية مختلفة ٠ وأشد ما أقلقني هو عدم انتظام دورتي الشهرية منذ كنت عذراء حتى هذه اللحظة ٠ وحينما تزوجت للمرة الثانية منذ عامين حملت فورا وبسبب التشخيص والعلاج الخاطىء الناتج عن اعتقاد الطبيب بأنني مصابة بالتهابات ،



...ـل تبرز عند ولادته

وتناولي أدوية خطأ أجريت لي عملية اجهاض ومنذ ذلك
الوقت والدورة الشهرية غير منتظمة ولم أحمل رغم ان زوجي
خال من الموانع .

أنصحك بتحليل عينة من الغشاء المخاطي المبطن للرحم
« ميكروسكوبيا » قبل نزول الدورة الشهرية مباشرة أو في أول
يوم لنزولها ، وذلك للتأكد من حدوث التبويض وسبب عدم
انتظام الدورة الشهرية ، مع ضرورة اجراء أشعة على الرحم
بالصبغة للتأكد .

٤١ ـ موعد الولادة

كيف يمكن تحديد موعد الولادة ؟

أكثر الطرق شيوعا هي حساب موعد الولادة باضافة تسعة
شهور وسبعة أيام على تاريخ أول يوم لحدوث آخر طمث ..
وعلى كل حال فهناك جدول بسيط منشور بعد هذا المقال يمكن
عن طريقه تحديد موعد الولادة بدون أي حساب .

فالمطلوب فقط هو البحث عن تاريخ أول يوم في آخر طمث ..
تحت هذا الرقم مباشرة يوجد رقم آخر .. انه موعد الولادة .

ولكن ماذا يمكن أن تفعل الزوجة اذا كانت لا تتذكر موعد
آخر طمث .. اذا حدث الحمل خلال فترة الرضاعة .. حيث
ينقطع الطمث في كثير من الحالات . في هذه الحالة يستطيع
الطبيب تحديد موعد الولادة بعد أن يحسب بدقة فترة الحمل
وذلك عن طريق قياس ارتفاع قاع الرحم أو تاريخ بدء تحرك
الجنين .. أو بصورة أشعة للجنين .

٤٢ ـ الرحم المقلـوب

السؤال :

أنا سيدة عمري ٢٦ عاما تزوجت منذ سنتين ولم أنجب حتى الان ٠٠ عملت عملية نفخ وأشعة على الرحم وكانت النتيجة طبيعية ولكن الطبيب شخص لي ان الرحم مقلوب ، فهل من علاج أو اجراء جراحة لاعتدال الرحم ؟٠

الجواب :

ان الميل الخلقي للرحم والذي يسمى خطأ بالرحم المقلوب لا يعتبر مانعا للحمل على الاطلاق وخصوصا انك اجريت كل الفحوص المطلوبة والتي أثبتت خلوك من أي صغر في حجم الرحم أو عيوب خلقية ٠ والرحم المائل للخلف موجود في ٢٠ ٪ من نساء العالم ولا يؤثر في خصوبتهن ٠ وكان العلاج في الماضي لمثل هذه الحالات هو عدله بعجلة خاصة تسمى « فرذجة » أو عدله بواسطة عمليات فتح البطن ولكن ثبت عدم جدوى هذه العمليات بل أحيانا تنجم عنها اضرار الى الابد ، لذلك لا تجرى مثل هذه العملية واصبري فهناك من الاسباب ما يجهلها الطب حتى الان ، والدليل على ذلك حدوث الحمل في الحالات التي لا يوجد فيها عيب في الزوج أو الزوجة بعد طول الانتظار ٠ وأحدث نظرية لمثل حالتك هي : وجود مناعة في جسمك للحيوان المنوي وينصح صاحب هذه النظرية بالمعاشرة الجنسية بواسطة الواقي الكاوتشوك لمدة ستة شهور حتى تزول هذه المناعة من جسمك ثم تستمر المعاشرة بعد ذلك بدون هذا الواقي ٠

٤٣ ـ الحمل وصغر الرحم

السؤال :

عمري ٢١ عاما بعد ان تزوجت حدث عندي اضطراب في

الدورة الشهرية ٠٠ قال الطبيب ان وزني زاد بعد الزواج وهذا هو السبب في الاضطراب ٠٠ وعند فحصي قال الطبيب ان الرحم صغير ٠٠ وأعطاني العلاج ٠٠ وبعد عدة زيارات قال الطبيب ان الرحم الان قد وصل الى حجمه الطبيعي ٠٠ ولكن حتى الان لم يحدث حمل ٠٠ اني يائسة ٠٠

الجواب :

لا مبرر لليأس اطلاقا ٠٠ فليس هنـاك وقـت محدد باليوم يصبح بعده العلاج مستحيلا أو الحالة ميئوسا منها ٠٠ اما عـن حالتك ٠٠ فما دام طول تجويف الرحم قد وصل الى ٧ سنتيمترات فان هذا الرحم يعتبر طبيعيا ٠٠ ولا عيب فيه من ناحية الحجم ٠٠ ويكفي ان تعرفي ان الحمل يحدث في الارحام التي قد يكـون طولها خمسة سنتيمترات ٠٠ بل وأقل في بعض الاحيان ٠٠ ومن هنا يمكن أن تتأكدي ان حالة صغر الرحم قد شفيت تماما ، اما عن الحمل فانه يحدث طالما كانت الدورة منتظمـة والتبويض طبيعيا ٠٠ والابواق مفتوحة هـذا بالنسبـة لك ٠٠ وفي نفس الوقت يجب أن يكون الزوج ايضا سليما وهذا يعرف بتحليـل السائل المنوي ٠

وهكذا يجب أن تتأكدي من كل هذه العوامل ٠٠ اما عن صغر حجم الرحم ٠٠ فهي مشكلة انتهى علاجها بنجاح ٠

٤٤ ـ حـزام البطـن

السؤال :

بعد ان تتم الولادة ٠٠ أليس من الافضل ان استعمل « حزام بطن » حتى لا يتكون لي كرش وترهل في البطن ؟

الجواب :

هذا اعتقاد خاطىء وشائع ٠٠ اذ ان حزام البطن له فائـدة واحدة هي أنه يتم ربطه بعد الولادة مباشرة ولمدة يوم واحد ٠٠

وفي حالات معينة وذلك لوقاية الوالدة من حدوث صدمة ٠٠ وتحت ظروف معينة يحددها الطبيب ٠

ولكن ٠٠ استخدام حزام البطن هو الذي يؤدي الى حدوث الترهل ٠٠ اذ انه يمنع حركة عضلات البطن ٠٠ فبدون الحزام تستطيع الوالدة ان تقوم بتمرينات رياضية بسيطة بعد الولادة وهكذا تتم تقوية عضلات جدار البطن الامامي مما يؤدي الى ازالة الترهل ومنع الكرش ٠

٤٥ ـ الدوالي والعمل والولادة

السؤال :

عمري ٢١ عاما ٠٠ أثناء ولادتي الاولى أصبت بنزيف نتيجة جرح ٠٠ انخفض وزني بعد ذلك بطريقة واضحة ٠٠ نصحني الطبيب بالحمل مرة أخرى ٠٠ وبالفعل أنا الان حامل في الشهر الخامس ولكنني لاحظت ظهور عروق زرقاء في رمانة رجلي اليسرى وبعد ذلك ظهر ورم في الركبة حجمه حوالي نصف برتقالة مع وجود شعيرات دموية زرقاء وحمراء كثيرة مع حدوث ألم في رمانة رجلي ٠٠ قال الطبيب انها حالة دوالي مصحوبة بجلطة ٠٠ ومع العلاج اختفى الورم ولكن انتشر العرق في رجلي ٠٠ استعملت جوارب طبية ولكن هناك عروقا بين الفخذين وحول العضو التناسلي حتى انها أصبحت الى حد ما تعوق عملية التبول٠

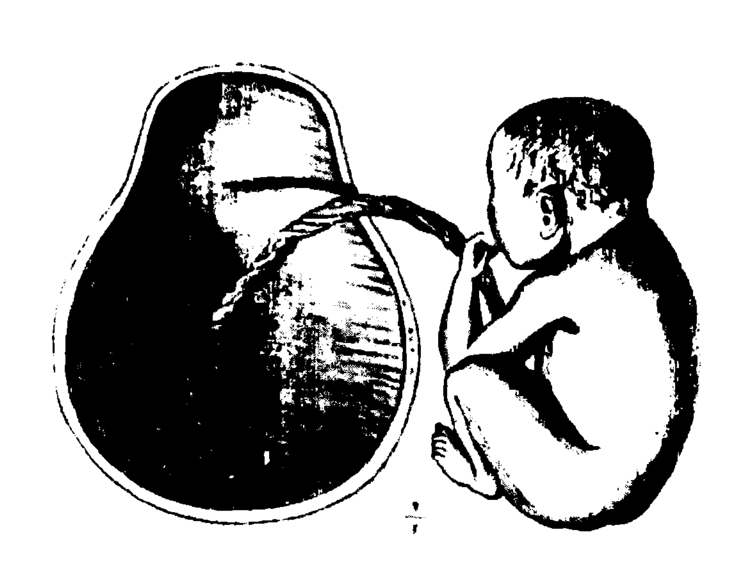
هل من علاج لحالة الدوالي ؟ علما بأني أعمل وحدي بالمنزل ٠٠ وهل تؤثر هذه الحالة على الحمل أو الولادة ؟

الجواب :

ان الدوالي يكثر ظهورها أثناء الحمل وذلك لان الهرمونات التي تفرزها المشيمة تؤثر على جدار الاوردة وتجعلها أكثر عرضة للتمدد ولكن بعد الحمل تختفي أو تقل كثيرا سواء كانت في الساقين أو في الجهاز التناسلي الخارجي ولذلك فان أي علاج يؤجل الى ما بعد الولادة حيث يعاد تقييم الحالة أما أثناء الحمل



المشيمة



ارتباط الجنين بالمشيمة بواسطة الحبل السري

فأنصحك بعدم الوقوف مدة طويلة وبرفع الرجلين عند النوم على وسادة أثناء الليل حتى يستعيد جدار الوريد قدرته الانقباضية ·

٤٦ ـ هل يزول الالم بعد الزواج

السؤال :

أنا فتاة في الثالثة والعشرين في نهاية مرحلتي الجامعية · مشكلتي ان حجم الثديين صغير ولا يتناسب مع حجم جسدي · أحسست منذ عام بألم حاد وأهملت العلاج وازداد الالم ·· أخبرني الطبيب ان الالم سيزول عقب الزواج خاصة بعد الرضاعة ·

الجواب :

حالتك طبيعية لان الثدي يحتوي على جزء دهني وجزء به الغدد اللبنية وهناك فارق بين صلابة كل منهما · أما بالنسبة للالم فمن المحتمل جدا أن يكون سببه هو توهمك انك تعانين حالة مرضية وبالتالي تكثرين بالضغط على بعض مناطق بالثدي الامر الذي يسبب الالم · اما عن صغر حجم الثدي فهو سوف يزيد قطعا بعد الزواج وخاصة بعد حدوث حمل ·

٤٧ ـ أقراص منع الحمل بريئة

السؤال :

عمري ٢٦ عاما ، متزوجة منذ ثلاث سنوات · أنجبت طفلة في العام الاول من زواجي تناولت أقراص منع الحمل بعد ولادتها بثلاثة أشهر ، ثم أقلعت عنها بعد ٩ شهور ومضى ١٤ شهرا ولم أحمل · توجهت أنا وزوجي الى أكثر من طبيب لاجراء البحوث والتحاليل الطبية التي كانت قد أكدت عدم وجود أية موانع للحمل ، سواء مني أو من زوجي ·

الجواب :

يجب أن تعلمي أن أقراص منع الحمل بريئة من سبب العقم

·· ونصيحتي لك بفحص الافرازات المهبلية وافرازات عنق الرحم واذا لم يحالفك الحظ فيجب فحص عينة من غشاء الرحم للتأكد من وجود التبويض ·

٤٨ ـ تكره الجنس

السؤال :

كانت زوجتي لا تميل الى الجنس ·· أصبحت الان لا تطيق لمسها أو تقبيلها ·· فحصها طبيب مشهور قال انه لا يوجد مرض عضوي ونصح بالتدليك من أسفل حتى الوصول الى قمة اللذة ·· رفضت زوجتي العلاج ·· هل هناك هرمونات لعلاج هذه الحالة ؟ وكيف يمكن أن يتم العلاج ·· لا تنصحوني بالطبيب النفسي فان زوجتي لم تشك في يوم منذ طفولتها من أي مشكلة ·· وهي تحبني ·

رجاء افادتي عن طريق العلاج علما بأني أعمل بعيدا عن زوجتي وفترات حضوري قليلة وهذه المشكلة تزعجني ·

الجواب :

ان مثل هذه الحالات لا تعالج بروشتة أو بهرمون ، والجنس مسألة معقدة وعلاجها يحتاج الى صبر وهدوء ، وكأي مرض لا يمكن علاجه بدون تشخيصه أولا ومعرفة أسبابه وأسباب كره الجنس كثيرة ومتعددة وبعضها جسمي وبعضها نفسي وبعضها في الزوجة والاخر في الزوج والبعض فيما يحيط بهما من ظروف وأحوال كما ان الميل الجنسي بطبيعته له أوقات فيها يرتفع وأوقات أخرى ينخفض فيها بل ويختفي أثناءها وأرى أن تعرضها على طبيب لمعرفة السبب وعلاجها ·

٤٩ ـ دماء غشاء البكارة

السؤال :

ما رأيك في فتاة في ليلة زفافها لم تنزف منها دماء غشاء البكارة

مع انها لم تتعرف على أي شاب في حياتها · وما هو تفسير هذه الحالة ؟

قد يحدث هذا مع كثير من الفتيات وهو ما يعرف بغشاء البكارة المطاط الذي لا ينفجر الا عند الولادة الاولى ولا داعي للقلق من هذه الواقعة ما دمت تثقين في نفسك ·

٥٠ ـ حبوب منع الحمل قبل الزواج

السؤال :

أنا سيدة أبلغ من العمر التاسعة والعشرين تزوجت منذ شهرين فقط وفي اليوم الرابع أجريت عملية فض غشاء البكارة ومنذ ذلك اليوم وأنا أعاني من التهابات حادة وافرازات تسبب حرقانا وهرشا علما بأن هذه الالتهابات كانت تلازمني بعد فترة البلوغ مباشرة وكانت تزول بعد استعمال أي نوع من المطهرات وأود أن أعرفك انني استخدم حبوب منع الحمل قبل الزواج بحوالي سنة حيث نصحني أحد الاطباء بذلك نظرا لشدة نحافتي ·

الجواب :

أولا أنصحك بوقف استعمال أقراص منع الحمل حيث أنه لا داعي لاستعمالها بغض النظر عن الاستعداد الصحي والمادي لان الحمل مفيد لصحتك خصوصا في هذه السن ·· أما بخصوص الالتهابات المتكررة فأنصح بعمل تحليل للافرازات حتى يمكن معرفة السبب هل هو التهاب بالتركوموناس أو التهاب فطري وكل نوع له علاج خاص ·

٥١ ـ حمل كاذب

السؤال :

أنا فتاة أبلغ الثامنة عشرة ، أعاني من كبر بطني الزائد

حتى ظن أهلي اني حامل وتأتي الدورة الشهرية كل ثلاثة أشهر مع قيء وصداع فهل هذا حمل كاذب و بماذا تنصحني ؟

الجواب :

لا يحدث الحمل الكاذب الا للمتزوجات أو من كن في وضعهن ، ولا يحدث الا في حالتين : الاولى عندما تكون هناك رغبة شديدة في الحمل • والثانية عندما يكون هناك خوف شديد من الحمل • اعرضي نفسك على طبيب ليقرر سبب انتفاخ بطنك فهناك أسباب كثيرة جدا لهذا الانتفاخ ، قد تكون أسبابا مرضية وتحتاجين الى تحليلات وعلاج •

٥٢ ـ الخوف من العقم

السؤال :

تزوجت منذ عامين ولم أنجب ولا توجد عندي موانع كما قال الاخصائي • تأخرت الدورة الشهرية ولكنها جاءت قبل موعدها الثالث بأربعة أيام بلا ألم كعادتها مع انها منتظمة دائما • وفي الشهر التالي جاءت في موعدها ولكن عقب زوالها أحسست بألم في أسفل الظهر • قرر الاخصائي اني أعاني من التهاب وكتب لي دواء ميكوستاتين ولكن الالم تزايد • كتب لي اخصائي آخر محلولا مطهرا مع حبوب منع الحمل لمدة ثلاثة أشهر لتقوية المبيضين وأخاف من تناول هذه الحبوب لاني سمعت ان تناولها يسبب العقم وخصوصا عند المرأة التي لم يسبق لها ولادة • أريد أن أطمئن •

الجواب :

١ ـ بالنسبة لشكواك من العقم الاولى ننصحك باجراء الفحوص التالية :

أ ـ عمل أشعة ليبيودول على الرحم بعد العادة بأسبوع لمعرفة ما اذا كانت الانابيب مفتوحة أو مسدودة وشكل الرحم وخلافه •

ب ـ عمل عينة من الغشاء المبطن للرحم قبل العادة وذلك لمعرفة ما اذا كان هناك تبويض من عدمه وكذلك يمكن عمل توسيع وكحت مع العينة ٠

ج ـ تحليل منوي للزوج ٠

٢ ـ أما بالنسبة للالتهابات المهبلية والتي استعملت لها « غسول مهبلي » وما زالت الحالة كما هي فأنصحك بعمل تحليل للافراز المهبلي بكتريولوجي وعمل مزرعة وحساسية لمعرفة نوع الميكروب الموجود أو الفطر الموجود وأخذ المضاد الحيوي أو الدواء اللازم له ٠

٥٣ ـ تشوه بعد الحمل

السؤال :

أنا في التاسعة عشرة من عمري وسيدة أعاني من تشوه في بطني على شكل تشققات ، كما أنني أعاني من ضمور في الثديين مع العلم بأنني أرضعت لمدة شهرين فقط فهل من طريق لاعادة جسدي الى ما كان عليه قبل الحمل ؟

الجواب :

هذه التشققات التي حدثت بالبطن والثديين هي تغيرات تحدث طبيعيا عند الحمل ولكن تختلف من سيدة لاخرى في مقدار حدوثها ، وبعد الولادة تبدأ في الاختفاء تدريجيا وتلقائيا ولا داعي للتلق ويمكن الوقاية من حدوث هذه التشققات أثناء الحمل بعمل تدليك للجلد بواسطة زيت زيتون أثناء الحمل ٠

٥٤ ـ نزيف ورحم مقلوب

السؤال :

أنا طالبة أبلغ السادسة عشرة من عمري اعتدى علي شاب وفقدت عذريتي ومارست معه العملية الجنسية بعد أن وعدني بالزواج ٠٠ حدث لي نزيف وعندما عرضت حالتي على الطبيب

شخص الحالة بأن الرحم مقلوب . وأي ضربة على الظهر تؤثر علي مما ينتج عنه نزيف ، وان غشاء البكارة عندي من النــوع المطاط • انني أسأل عن استعمال أقراص منــع الحمل : هــل تسبب العقم ؟ وهل لو تمزق الغشاء يعود لحالته الاصليــة مرة ثانية ؟•

الجواب :

لو كان غشاؤك مرنا ما أحدث نزيفا أبدا . علما بأن التحام غشاء البكارة بعد تمزقه لا يحدث اطلاقا ، وغالبا بعد ان عاشرت هذا الشخص عدة مرات معاشرة الازواج فان غشاءك متمزق • ثم كيف عرف الطيب ان الرحم مقلوب بدون فحص مهبلي ؟ لا يمكن هذا الا اذا كان غشاء البكارة متمزقا • أنت تلعبين بالنار بدليل أسئلتك عن أقراص منع الحمل وعن احتمال التحام غشاء البكارة لو تمزق مرة ثانية ، فابتعدي عما أنت فيه ، وعيشــي حياة فاضلة عاقلة •

٥٥ ـ ميــل عنــق الرحــم

السؤال :

أنا سيدة متزوجة منذ أربعة أعوام ولم يحدث لي حمل أثناء هذه الفترة • قام زوجي بعمل تحاليل وكانت سليمة •• قمــت باجراء عملية توسيع لعنق الرحم وعملية كي لوجــود قرحــة بالرحم ، وكذلك عملية لنفخ الانابيب ، وتم شفائي •• ولكني لاحظت ميلا شديدا في عنق الرحم جهة اليسار وآلاما في الثدي الايمن •• أرغب في عمل تحليل عينة من الرحم لمعرفــة مــدى التبويض علما بأن الدورة الشهرية منتظمة •• فهل من علاج لي؟

الجواب :

ميل عنق الرحم لناحية لا يمنع الحمل وللتأكد من التبويض أنصح بأخذ عينة من الغشاء المبطن للرحم وذلــك قبــل الحيض مباشرة ، وفحص هذه العينة •

٥٦ ـ ألم لدرجة البكاء

السؤال :

عمري عشرون عاما ٠٠ وزني ٥٠ كيلوجراما ٠٠ لا أجد الشهية للطعام ٠٠ عند الاتصال بزوجي أشكو من ألم لدرجة البكاء ٠٠ قال لي أحد الاطباء أنه التهاب ثم زرت الاخصائي فقال انها حالة ضيق ٠٠ هل هناك علاج لهذه الحالة واذا حملت فهل هناك خطر في عملية الولادة ؟

الجواب :

من أسباب الالم الذي يحدث أثناء الجماع ضيق المهبل وهذا الضيق نوعان : أحدهما بسيط يختفي تدريجيا بممارسة العملية الجنسية لان المهبل له قدرة كبيرة على التمدد وملاءمة متطلبات الاتصال الجنسي ٠ ولكن هناك نوعا آخر يكون حجم المهبل فيه طولا وعرضا غير طبيعي مما يسبب صعوبة أثناء الجماع وألما قد يكون شديدا كما ان هذا يسبب اضطرابا نفسيا وتقلصا بالعضلات المحيطة بالمهبل وبالتالي يزداد الالم وهذه الحالة تحتاج الى جراحة بسيطة تتسع بعدها فتحة المهبل ويختفي الالم ، أما بخصوص تأثير ذلك على الحمل مستقبلا فليس هناك أي تأثير من ناحية الحمل أو من ناحية الولادة في حالات نادرة جدا ٠

٥٧ ـ أقراص منع الحمل

السؤال :

منذ خمس سنوات أستعمل حبوب انوفلار لمنع الحمل ولكن الان غير موجودة مما اضطرني الى استعمال حبوب جين انوفلار ولكن نسبتها صغيرة فهل من خوف أو رد فعل على تغيير الحبوب من نوع الى آخر ؟

الجواب :

جميع أقراص منع الحمل مضمونة المفعول كوسيلة لمنع الحمل يستوي في ذلك : الاقراص ذات الجرعة الكبيرة مع الاقراص ذات

الجرعة الصغيرة ولا شك ان الجرعة الصغيرة لها أعراض جانبيه أقل من الاقراص ذات الجرعة الكبيرة · وطريقة الاستعمال واحدة في جميع الاقراص التي تباع في جمهوريتنا ، أي خامس يوم الحيض لمدة واحد وعشرين أو اثنين وعشرين يوما حسب النوع المستعمل مع الراحة لمدة اسبوع ثم تكرر ·

٥ ـ التصاق البوقين

السؤال :

عمري ٤٠ سنة ومتزوجة منذ ست سنوات ولم أنجب حتى الان وأجريت عدة بحوث منها أشعات وعينة من الرحم للتبويض وكعت وتحاليل وافرازات عنق الرحم وكلها أثبتت اني سليمة الا من وجود التصاقات في البوقين تسبب انسدادهما أجريت وسائل مختلفة لعلاج الحالة أرفق تفاصيلها بلا نتيجة · أرجو أن تنصحوني بما أفعل ؟·

الجواب :

يظهر من خطابك وتحاليلك انك تعانين فعلا من التصاقات بالبوقين التي تمنع تلقيح البويضة بالحيوان المنوي ·

وحالة التصاقات البوقين الامل في علاجها موجود فلا تيأسي من رحمة الله والعلاج كالآتي :

١ ـ علاج موجات قصيرة لمدد طويلة على المتعلقات ·

٢ ـ علاج بواسطة الحقن التي تساعد على ازالة الالتصاقات ، وكذلك حقن داخل الرحم من الكورتيزون مع الاستريتوميسين بعد الدورة الشهرية لمدة عدة أشهر واليود حقنه في العضل ·

٣ ـ العلاج الجراحي وهو عمل تسليك للانابيب اذا كانت الالتصاقات في الطرف الخارجي ؛ اما اذا كان الانسداد في الطرف الداخلي « ناحية الرحم » فتقطع الانبوبة ويعاد زرعها في الرحم ونسبة النجاح فيها غير كبيرة ·

٥٩ ـ مخاوف ليلة الزفاف

السؤال :

انني أعيش في رعب من النزيف والجروح والنزيف قد يحدث لي في أول لقاء مع زوجي في ليلة الزفاف ؟

الجواب :

هذا الخوف لا مبرر له اطلاقا ·· ويجب أن تشعر كل فتاة بالاطمئنان الكامل ·· ويكفي أن نتذكر أن هناك ملايين من الفتيات يتزوجن ·· وتمر عليهن نفس التجربة بلا أي متاعب · فقط ·· يجب أن تمر التجربة بلا أي افتعال ·· بمعنى أن يتم كل شيء بطريقة طبيعية ·· فلا مبرر اطلاقا لاستخدام أي شيء أو وسيلة صناعية في اتمام فض غشاء البكارة ·· وهنا أتذكر الحالات الخطرة التي حدثت نتيجة لاستخدام أجسام صلبة في اتمام هذه العملية ·· حتى اصبع اليد ·· فاني أعتبره وسيلة غير مثالية ·· فكل شيء طبيعي يكون دائما بلا مضاعفات · وفي هذه الحالة لا خوف من أي جرح أو نزف خطير ·· فالرعب هنا من القصص التي تسمعها الفتاة من أفواه تبالغ أو تحكي حالات غير طبيعية ·

والاطمئنان يجب أن يملأ قلب كل فتاة من أول أيام شهر العسل ·· والافضل بعد اتمام هذا الاجراء هو ارجاء الاتصال بضعة أيام حتى تعود الى حالة طبيعية تتيح لها حياة جنسية سعيدة ·

٦٠ ـ تساؤلات

السؤال :

ـ ما هو سبب حدوث ألم في ثدي المرأة ·
ـ وما هو سبب كبر أو صغر الثدي عند المرأة ·

ـ ما سبب نزول الدم من سيدة عمرها ٤٠ سنة ٠

الجواب :

ان أسباب حدوث ألم بالثدي كثيرة أهمها الالتهابات التي تحدث فيه خصوصا بعد الولادة وأثناء الارضاع ، وقد تؤدي الى حدوث خراريج ، كما ان امتلاء الثدي باللبن بعد الولادة يؤدي الى ألم ملحوظ يستمر الى حين تمكن المولود من الرضاعة رضاعة كاملة وأحيانا يحدث ألم الثدي نتيجة اضطراب في هرمونات المبيض وخاصة قرب سن الاربعين ، وكثير من السيدات يتصورون ان حدوث ألم بالثدي هو أحد أعراض سرطان الثدي ٠٠ وهذا غير صحيح اطلاقا ، والالم ليس من أعراض سرطان الثدي الا في الحالات المتقدمة جدا ٠

يختلف حجم الثدي عند النساء حسب التكوين الخلقي لكل منهن ، والثدي يتكون من غدة ومواد دهنية ، والغدة حساسة جدا للهرمونات المبيضية ولذلك فان الثدي يكبر أثناء الحمل ٠

كما أنه يكبر قبل الحيض ويبكر مع البلوغ ويضمر مع سن اليأس وأحيانا يكبر الثدي نتيجة لحساسية شديدة به للهرمونات المبيضية ، وقد يصل الى أسفل البطن بل والى الفخذين ٠ أما ضمور الثدي فيحدث نتيجة قلة افرازات المبيض من الهرمونات أو نتيجة أخذ هرمونات تنتمي الى مجموعة الهرمونات الذكرية ، وأحيانا يضمر الثدي بعد الولادة أو بعد الاجهاض ، خصوصا اذا كانت الولادة قد صاحبها نزف أو التهابات وذلك نتيجة لضمور جزئي في الغدة النخامية ٠ ان نزول دم من سيدة عمرها أربعون سنة له أسباب متعددة لعل أكثرها الاضطرابات التي تصاحب افرازات هرمونات المبيض ، ولعل أهمها احتمال حدوث أورام من الاورام الليفية أو السرطانات وخاصة سرطان عنق الرحم ، ولكل سبب من هذه الاسباب صورة خاصة ، وبالفحص والتحاليل يمكن التأكد من سبب حدوث النزف ٠

٦١ ـ بعد سن اليأس : لا جنس ؟

السؤال :

نحن مجموعة من السيدات ، وصلنا الى ما بعد الاربعين ، أو كما يقولون وصلنا الى سن اليأس . حيث انقطعت الدورة وأصبح هناك لا أمل في حمل أو انجاب ، فهل هذا يعني أننا قد وصلنا أيضا الى نقطة اللاعودة ٠٠ الى حيث يمكن أن نستمتع بحياتنا مع أزواجنا كما كان يحدث من قبل ، وهل هذا الاستمتاع مرتبط فقط بحدوث الدورة واستعداد الانثى للحمل والولادة ، أم أنه يمكن أن يتحقق برغم كل شيء ؟٠

الجواب :

أولا لسنا ندري من الذي أطلق على هذه الفترة من حياة المرأة سن اليأس ٠ ان هذه تسمية ظالمة بل وخاطئة ٠ فان المرأة تستطيع أن تستمتع بحياتها بعد هذه السن استمتاعا لا حدود له ٠٠ فقط اذا أخرجت من ذهنها كل هذه الخيالات والافكار المريضة ، وطردت من حياتها شبح الاستسلام لليأس ٠ انها يمكن أن تتمتع بلقاء الزوج برغم كل هذه التغيرات التي طرأت على حياتها ٠٠ فانها لا تمنع هذا الاستمتاع بأي حال من الاحوال . ولا تحول بينها وبينه ٠٠ أبدا ٠٠ فلا ارتباط بين الاثنين من قريب أو بعيد ٠ ان المرأة هي التي تصنع هذا الارتباط ٠٠ تتصور ان وظيفتها هي الحمل والولادة فقط ٠٠ بعد ذلك لا دور لها ، ينتهي كل شيء بالنسبة لها فتحكم على نفسها بالفناء ، وانتظار المصير المحتوم . ان هذه نظرة تشاؤمية الى الحياة بل هي منتهى التشاؤم . فالمرأة يمكنها أن تستمتع بحياتها حتى آخر لحظة ٠٠ يمكن ان تكون جذابة ومرغوبة حتى آخر سنوات حياتها ٠٠ فقط عليها أن تهتم بصحتها ورشاقتها وتحتفظ بتماسكها النفسي وسلامتها النفسية ٠٠ لا تظن انها بوصولها الى

هذه السن قد حكم عليها بالعدم ، وانها لا بد بالضرورة ان تيأس وتتشاءم وتنظر الى الدنيا بمنظار أسود ·· معتم ··

٦٢ ـ كثرة التبول أثناء الحمل ـ لماذا ؟

السؤال :

ظاهرة نلاحظها نحن الحوامل على أنفسنا : كثرة مرات التبول ·· وعندما نحدث الطبيب الاخصائي في ذلك يهز رأسه قائلا : « لازم كده في الحمل ؟ » ·· لكنه لا يقدم لنا التبرير الكافي ·· لماذا تحدث هذه الظاهرة ، وهل لا بد ان تحدث وكيف يمكن التغلب عليها ان أمكن ، وما هي الوسائل الكفيلة بذلك ؟· نريد اجابة تشفي رغبتنا الظامئة الى المعرفة ·

الجواب :

تشهد الحوامل في أوائل حملهن ميلا الى التبول على دفعات أكثر من المعتاد ، وسبب ذلك يرجع الى الوضع التشريحي للرحم ·· انه موجود خلف المثانة مباشرة ·· ويبدأ الرحم في أوائل الحمل في النمو ، فيزداد حجمه ووزنه ·· وهو في هذا يشد المثانة من قاعدتها ·· ومن هنا ينشأ الشعور بالحاجة الى افراغ المثانة ولو انها لم تمتلىء بعد ومع اطراد نمو الرحم يستقيم وضعه ، ويظهر خارج الحوض ، فلا يعود يؤثر على المثانة فتنقطع هذه الظاهرة ، وتعود الحامل الى عدد مرات تبولها العادية قبل الحمل ويستمر حالها كذلك حتى قبل الوضع ببضعة أسابيع ·· حينما يبدأ رأس الجنين في الهبوط في الحوض استعدادا للوضع الملائم للولادة · عندئذ يحدث ان يضغط الرأس في هذه الآونة على المثانة ، فيعود الميل للتبول في الازدياد نتيجة هذا الضغط الذي يمنع المثانة من أن تأخذ راحتها في الامتلاء ·· ونظن ان في هذا الشرح ما يكفي لمعرفة كل شيء عن هذه الظاهرة ·

٦٣ ـ اللقاء أثناء الحمل ٠٠ هل هو ضار ؟

السؤال :

نعيش فترة الحمل مع زوجاتنا على أعصابنا ، خوفا من حدوث شيء أثناء اللقاء ، فهل نمارسه ولكن في حدود ، وما هي هذه الحدود وهل تستوي كل شهوره في نفس المعاملة ، وهل له أضرار خاصة بالزوجة والجنين ٠٠ أسئلة عديدة تتصل بهذا الموضوع الذي يهتم به كثيرون وكثيرات ، ونود أن تجيبونا عنها بشيء من التفصيل ٠

الجواب :

يجب الامتناع تماما عن اللقاء الزوجي خلال الشهر الاخير من الحمل ، ولو ان بعض الاخصائيين يوصي بذلك ايضا خلال الشهرين أو الشهور الثلاثة الاخيرة من الحمل ، صحيح ان احتمال الولادة قبل الاوان نتيجة اللقاء الزوجي هو احتمال ضعيف الا ان هناك خطرا اخر هو ان تلوث المهبل بالميكروبات نتيجة المخالطة قد يؤدي الى عدوى أثناء الوضع أو بعده ٠ واللقاء الزوجي في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل لا يحدث اجهاضها في الغالب ما دام ليس هناك عنف ٠ ولكن اذا كان قد حدث للزوجة اجهاض أو اجهاضات سابقة ، فالامتناع عن اللقاء في الشهور الثلاثة الاولى من الحمل من أوجب الواجبات بل كثيرا ما يتحتم الامتناع عنه طوال مدة الحمل ٠

٦٤ ـ الحمل الكاذب

السؤال :

كيف أتأكد من حدوث الحمل ٠٠ لقد سمعت عن الحمل الكاذب ٠٠ فما هي حقيقته ؟

الجواب

هناك علامات وظواهر تشير الى احتمال حدوث الحمل ·· مثل انقطاع العادة الشهرية والاحساس بالرغبة في القيء ·· والرغبة في النوم بالنهار وانتفاخ البطن ·· وكثرة عدد مرات التبول ·· وتضخم الثديين ·· ونزول سائل أصفر من حلمة الثدي والاحساس بحركة داخل البطن ·

كل هذه الاعراض قد تكون ناتجة عن وجود حمل فعلا ·· ولكن في نفس الوقت قد تظهر نفس هذه الاعراض نتيجة لاسباب أخرى غير الحمل ·

ولذلك فلوجود حمل فعلا هناك علامات أخرى أكيدة من الممكن على أساسها الحكم بوجود الحمل ·· من عدمه ·· وبصورة قاطعة ·

هذه العلامات تتلخص في : احساس الطبيب أجزاء جسم الجنين وحركته ·· وأن يسمع نبضات قلب الجنين ·· وأن يراه بصورة الاشعة ·

أما من جهة الاختبارات المعملية للحمل سواء بالطرق التقليدية مثل حقن بول الحامل في حيوان التجارب ·· أو بالطرق الحديثة التي تعتمد على تفاعلات معينة ·· فانها في نسبة محدودة جدا لا تكون صحيحة ·

٤٦ ـ عذراء منذ ليلة الزفاف

السؤال ·

أنا شاب عمري ٢١ عاما تزوجت منذ ٤ أشهر ودخلت على زوجتي الا أنني منذ ليلة الزفاف حتى الان لم أباشرها حيث انها تهرب في كل مرة ·· عاملتها باللطف مرة وبالعنف مرة ·· الا أنني فشلت والسبب صراخها الذي يؤدي الى تجمع الجيران ، ماذا أفعل علما بأن زوجتي تبلغ السابعة عشرة من عمرها ؟

الجواب :

العنف لن يفيد ٠٠ انها رواسب التربية الجنسية الخاطئة ، حيث المنزل والمدرسة ووسائل الاعلام كلها تتحد في إتخاذ طريق خاطيء لاقناع الفتاة بالمحافظة على طهارتها بتخويفها من الجنس ، وتحافظ الفتاة على طهارتها لا اقتناعا منها بالفضيلة وانتظارا منها لرجل المستقبل الذي ستمنحه نفسها راضية راغبة بل عن اقتناع بأن الجنس رذيلة ودنس لا يجب ان نفكر فيه ، فما بالك بأن تمارسه ، فاذا أضفت الى ذلك الجهل بالمعلومات الجنسية الصحيحة مما يجعلها تخشى بل ترتعب من فض غشاء البكارة فان المحصلة هي ما تعانيه اليوم من صعوبات ٠ الحل يأتي عن طريق الوالدة اذا كانت عاقلة ومتفهمة أو عن طريق طبيب أمراض نساء حيث يقوم بالكشف عليها ليطمئنها بأنها طبيعية ثم يشرح لها طريقة الاداء السليمة للعملية الجنسية بدون ألم من ناحيتها وبدون مجهود من ناحيتك ، ومع الوقت وشعورها بحبك لها يحدث الاقتناع بفساد تعاليم الماضي وان الجنس هو الحب وهو الطريقة الطبيعية التي تعبر بها الزوجة لزوجها عن محبتها له ، ليس فقط بتقبيله جنسيا ، بل بالمشاركة الايجابية في كل خطوات العملية الجنسية من المداعبات الاولية الى الاتصال الكامل وما بعده ٠

٦٦ ـ ينشد التوبة

السؤال :

عمري ٣٥ عاما ، موظف محترم ومتزوج ، مشكلتي معقدة ، أعاني منها قبل الزواج وبعده وهي الشذوذ الجنسي ٠٠ أحب صغار السن ٠٠ أديت فريضة الحج حتى أتوب عن هذا الفعل ولكن عدت له بعد أربعة أشهر ، وكان والدي قاسيا متزمتا ٠٠ حاولت العلاج بالجلسات النفسية عند اخصائيين ولم تفلح ٠٠

فهل هناك علاج آخر لحالتي حتى أتوب ، علما بأن لي ثلاثة أطفال وأريد أن أعيش حياة هادئة بلا متاعب ·

الجواب :

مشكلتك نفسية وان كنت لم تستجب للعلاج النفسي فربما يرجع ذلك الى عدم رغبة حقيقية منك في الخلاص لان هذا هو الاساس الاول لنجاح العلاج النفسي أو ربما كان نتيجة عدم توفيق من الطبيب النفسي أو عدم تقبلك له وعلاجك لا بد له من استشارة اخصائي نفسي من مدرسة التحليل النفسي · وما تشكو منه هو نتيجة التربية في خلال سنوات الطفولة حيث يخضع الطفل لتأثير الوالدين وينتقل حبه من والدته الى والده الى أن ينتهي به الامر أن يتخذ أباه مثلا يحتذى به وعلى صورته يكون رجولته ، فاذا زاد التصاقه ومحبته لأمه أو ابتعد أبوه عنه فتكون النتيجة أن يقف نمو الطفل النفسي الجنسي أو يختلط النمو كما هو حاصل عندك ، فتارة يميل ناحية والدته ومثلها يهوى الرجال ، وتارة يميل نحو والده فيقبل على النساء ، والطبيب النفسي يعود بك الى هذه السنين الاولى لكي تتبين سبب سلوكك الحالي ، واذا عرف السبب عن اقتناع بطل التعقيد ·

٦٧ ـ العادة والقذف

السؤال :

عمري ٢٥ سنة وصحتي جيدة وأمارس العادة السرية منذ أكثر من ١٠ سنوات ، وامتنعت عنها منذ ثلاثة أشهر فقط ، ومشكلتي هي سرعة القذف لدرجة انني انتهي منه بمجرد وصولي الى خارج الشفرين ، سأتزوج بعد أشهر معدودة وأخشى أن تفشل حياتي الزوجية بسبب هذا العيب ·

الجواب :

سرعة القذف تعني علميا نزول السائل المنوي من الرجل قبل

الوقت المناسب . والوقت المناسب هو بلوغ قمة الشهوة عند الطرفين . ولذلك فان المسألة نسبية . وليست مرتبطة بطول زمني معين في معظم الحالات .. أما في بعض الحالات فيحدث القذف بعد الايلاج مباشرة وأحيانا قبله ، وقد يكون بدون حدوث انتصاب كلية . وهذا ما يعرف بسرعة القذف التي تستوجب تدخل الطبيب . وما عدا ذلك فمسألة يمكن تنظيمها والتغلب عليها عن طريق التفاهم التام بين الطرفين والمصارحة والمشاركة الوجدانية بينهما في نفس الوقت .

أما في الحالات الاخرى فقد تكون سرعة القذف نتيجة لتعود الشخص عليها منذ بداية البلوغ ، اذ في هذه المرحلة يكون القذف سريعا ويحدث بعد فترة وجيزة من الانتصاب مصاحبا لادنى تهيج جنسي ، وقد يحدث عند بعض الشبان دون حدوث الانتصاب وبعض الاشخاص قد يظل ذهنه مرتبطا بهذه المرحلة وتصبح سرعة القذف عنده عادة قديمة يفسرها هو لنفسه على أنها طبيعية فيه .

وفي حالات أخرى تكون سرعة القذف نتيجة لوجود احتقان أو التهاب في مجرى البول أو في البروستاتا أو في الحويصلات المنوية وهذا اما نتيجة لكثرة الاستمناء أو نتيجة لكثرة التهيج دون الاشباع مثلما يحدث في فترات الخطبة الطويلة وفي حالات نادرة جدا قد تكون سرعة القذف نتيجة لزيادة في حساسية جلد الحشفة وهذه غالبا ما تكون في الاشخاص الذين لم يتم ختانهم .

وبديهي ان العلاج يتوقف على تشخيص الحالة ومعرفة سبب سرعة القذف . ففي حالات التعود على سرعة القذف ينبغي على الشخص أن يبدأ من جديد في التعود على اطالة فترة الاتصال الجنسي وذلك بالتحكم في كمية الحركة التي يزاولها أثناء الجماع ويكون ذلك بتقوية عضلات معينة تحت اشراف اخصائي ، وتستغرق مدة التأقلم على الاتصال الجنسي الطبيعي بين شهرين الى ثلاثة أشهر .

وفي حالات الاحتقان أو الالتهاب فان ذلك يستلزم تدخل الطبيب الاخصائي وفي جميع الحالات تختفي سرعة القذف بعد علاج السبب بشرط ألا تكون الحالة قد أزمنت والا أصبحت سرعة القذف عند الفرد عادة ، وتستلزم نفس المنهج المتبع في علاج الحالة السابقة ·

أما عن استعمال الدهانات الموضعية المخدرة فانها لا تجدي اطلاقا الا في الحالات النادرة جدا التي تنشأ عن زيادة في حساسية جلد الحشفة نتيجة لعدم الختان وشيوع استعمال مثل هذه الدهانات ، بالتأكيد ناتج عن الاعتقاد بأنه يطيل قوة الجماع · على أننا لا يفوتنا أن نشير الى أن استعمال هذه المستحضرات قد تنتج عنه آثار مضاعفات جسمية في بعض الاحيان ·

٦٨ ـ عدة أسئلة

الاسئلة :

ـ أريد أن أعرف بعض المعلومات التي تنقصني :
ـ طريقة ازالة الشعر في العانة وتحت الابطين ·
ـ الطريقة التي يتم بها لقاء الزوجين ·
ـ الوضع الامثل للطرفين ·
ـ الواجبات التي تقوم بها الزوجة ·
ـ طريقة فض غشاء البكارة ·

الاجوبة :

١ ـ بالنسبة لازالة شعر العانة والابط ، خلق الشعر ليكون في المواقع الحساسة بالجسم لاتصال بصيلة الشعر « جذره » بنهاية أعصاب الحساسية ، ولذلك فالاجانب يتركون هذا الشعر لان تحركه أثناء اللمس يزيد من درجة الحساسية أما في المناطق الحارة ، حيث العرق والافرازات ، تكون أكثر ، فمن الناحية الصحية يرى الكثيرون ازالته ويزال

بوسائل مختلفة منها مسحوق ازالة الشعر أو السكر والليمون ـ أو الحلاقة بالموسى ويفضل المسحوق ·

٢ ـ يتم الاتصال بأي طريقة يفضلها الزوجان ·

٣ ـ الوضع الطبيعي الوجه للوجه ·

٤ ـ جعلت الطبيعة الذكر دائما هو الطرف الموجب وهو الذي يبدأ بالاثارة والمداعبة ·

٥ ـ غشاء البكارة يتمزق بدفعات متعددة ضعيفة بعد تحضير الانثى نفسيا للتقبل ·

٦٩ ـ الضعف الجنسي

السؤال :

خاطب وعلى وشك الزواج ولكنني أشكو من ضعف جنسي ابتدأ من حوالي سنة بألم في الخصية ، وقد عاد الانتصاب جزئيا بعد ذلك ولكنه لا يشتد الا قرب لحظة القذف ، كما ان قضيبي قد انكمش وحساسية رأس القضيب ضاعت والمداعبة الجنسية مع خطيبتي لا تؤدي الا الى انتصاب بسيط · أخبرني أحد الاطباء بأن السبب التهابات بالبروستاتا ولكن العلاج لم يفد ووصف لي طبيب اخر بعض المهدئات مع انني أصبت بانهيار عصبي ولا زلت أتناول بعض المهدئات وضعف الانتصاب لم يحدث الا مؤخرا ·

الجواب :

لو راجعت التواريخ لوجدت ان الشعور بالضعف الذي تشكو منه قد بدأ مع الخطوبة أي مع الشروع في الزواج ، فالواقع انك كغيرك من الشباب ترغب في الزواج ولكنك في الوقت نفسه تخاف من مسؤولياته ، ورد الفعل لهذا الخوف من الطبيعي أن يقع على الجهاز التناسلي ، وتناولك للادوية المهدئة هذه السنين الطويلة ربما يكون له بعض التأثير · والواجب أن تستشير الطبيب بين

الحين والحين حتى يقلل منها بالتدريج ، ولا داعي أن تفتش في نفسك وتبحث لجهازك عن عيوب لتفسر ما تشعر به من ضعف فالقضيب طبيعي أن ينكمش ويتمدد حسب كمية الدم التي تدخل فيه أي على حسب التهيج والاداء الجنسي ، كذلك لا داعي أن تجرب نفسك مع خطيبتك لان المحبة والمداعبة لها ليست لك ، وتحويل تفكيرك عنها الى نفسك من شأنه أن يضيع الانتصاب ، هو استجابة لاثارة أو رغبة وليس تجربة أو امتحانا ٠

٧٠ ـ سرعة القذف

السؤال :

أنا شاب عمري ٢٤ عاما متزوج منذ ثلاثة أشهر أعاني من سرعة القذف ولاحظت ان هذا يضايق زوجتي ٠٠ حاولت أكثر من مرة أن أتحكم ، ولكن النتيجة سرعة القذف ٠٠ انني أخاف على زوجتي وأريد علاجا لحالتي ٠

الجواب :

أولا لا تقلق ولا تخف لان القلق والخوف هما العدوان الحقيقيان اللذان يقفان بينك وبين النجاح ٠ فالقذف السريع أمر منطقي وطبيعي في أول الزواج لعدم وجود الخبرة ،والجنس وظيفة مثل الكلام والمشي يجب أن تتعلمها وتتدرب عليها حتى تتقنها وكلما تم ذلك مبكرا كان أفضل ٠٠ وأقصد مبكرا أي في أول الزواج قبل أن يصبح القذف السريع عادة يصعب بعد ذلك التخلص منها ، ويأتي العلاج عن طريق محاولة التحكم وتأخير القذف ومع استمرار المحاولة يتم النجاح ، وطريقة ذلك أن تقلل من الاحتكاك الشديد لان الاحتكاك هو الذي ينبه العصب القاذف وذلك باستعمال كريم قبل الايلاج ثم التحرك ببطء وايقاف الحركة عند الشعور بقرب القذف حتى يزول هذا الشعور ، ثم المعاودة ، وهذا التدريب والنجاح في امكانك طالما ان الجهاز

التناسلي سليم وهذا سهل التأكد منه عن طريق الفحص الطبي ، كذلك الادوية المطمئنة تساعد لانها تهبط العصب القاذف ، ولا داعي لخوفك على زوجتك فهي تحبك لشخصك ولحنانك ، لا لادائك الجنسي ، وهذا ايضا سيتحسن وحبكما ما دام قويا فهو كاف للتغلب على هذه الصعوبة وغيرها كثير سيظهر مع الايام ومع الحب والتفاهم في الزواج تزول المشاكل ، وليس بالشك والتخوف ٠

٧١ ــ النزيف واللقاء ٠٠ هل يتعارضان ؟

السؤال :

يحدث أحيانا أن تصاب زوجاتنا بنزيف ، وفي طريق العلاج منه وهو يخف تدريجيا وأثناء ذلك نفكر في اللقاء فتنقلب الدنيا بيننا رأسا على عقب ٠٠ اذ تعترض الزوجات بشدة ، بحجة ان اللقاء يؤدي الى عودة النزيف وزيادته ، وان علينا أن ننتظر حتى ينتهي تماما ٠ ومع ذلك قد يتم اللقاء رغما عن الزوجة فهل من كلمة في حقيقة هذا الموضوع ؟٠

الجواب :

العناد لا يصح في هذه المسائل اطلاقا ٠ والرجولة لا دخل لها اطلاقا بهذه المواقف ٠٠ الرجولة سلوك ٠٠ وهي تقتضي عندئذ العمل على راحة الزوجة وفهم ظروفها ٠٠ ان راحتها هي من راحة الزوج والاولاد والاسرة ٠٠ أما مرضها فانه ينعكس على كل صغيرة وكبيرة في البيت ٠٠ ان كل شيء يتعطل ٠٠ ومن هنا وجب على الزوج أن يساعدها على انتهاء متاعبها ٠٠ بعدم التفكير اطلاقا في مسألة اللقاء أثناء وجود هذا النزيف ، يضاف الى ذلك ان الاتصال أثناءه ، فوق انه نفسيا غير مقبول للطرفين ، الا انه يحمل في طياته الضرر لهما ايضا ٠٠ ان هذا النزيف يحمل « دما » وهذا الدم قد يحمل الضرر للزوج نفسه ، كما ان

الزوجة يمكن أن يزيد النزف عندها في هذا اللقاء الذي يصر عليه الزوج ، وقد تنتج عنه مضاعفات ٠٠ اذن السلوك هنا يجب ان يتغير حرصا على العلاقة بين الزوجين ، والا فان مثل هذا الموقف من جانب الرجل قد يؤدي الى « تأزم » نفسية الزوجة وكرهها للقاء نفسه ٠٠ سواء كان هذا نزيف أو لم يكن ٠٠ وينقلب الامر الى وجود « حالة مرضية » يتطلب علاجها وقتا طويلا ٠

٧٢ ـ عدم وجود حيوانات منوية لماذا ؟

السؤال :

كثيرا ما يحدث ذلك بعد الزواج ٠٠ نكتشف اننا لا ننجب ٠٠ والزوجة سليمة ٠٠ ويقال لنا : لا بد من التحليل ٠٠ وتكون النتيجة عدم وجود حيوانات منوية ٠٠ فلماذا تحدث هذه الظاهرة وهل هي عارضة ، وما علاقتها بالصحة العامة وهي جيدة جدا وكيف يمكن الوصول الى حل ممكن لها ٠٠ يرضي عشرات بل آلاف الازواج المعذبين ٠

الجواب :

لا يمكن أن تحدث هذه الظاهرة بمحض الصدفة ٠٠ ان لها أسبابا كثيرة ، منها الاصابة بمرض أدى الى ضمور الخصية أو تليف البربخ أو القناة المنوية وانسدادها ٠٠ ولذلك يجب عدم اختصار الطريق فقط ٠٠ ان من الضروري العرض على اخصائي في الامراض التناسلية ٠٠ انه قادر على وصف العلاج اللازم ، وهو يتكون في هذه الحالة من هرمونات الخصية وبعض الادوية الاخرى ٠٠ وهذا العلاج كفيل باحداث الاثر المطلوب ،والوصول الى النتيجة المرجوة ٠٠ الى الانجاب ٠٠ فلا داعي للقلق والحيرة٠ والعذاب ٠٠ المهم هو وضع اليد على سبب الاصابة ، ومن ثم يمكن الوصول الى العلاج المناسب والحاسم لها ٠

٧٣ ـ برود ٠٠ قد يؤدي الى انفصال

السؤال :

مشكلتنا في زوجاتنا : ان كلا منهن لا تتجاوب التجاوب المطلوب اثناء اللقاء الزوجي ٠٠ ويشعرن بالتعب عند أقل مجهود ، ويقمن بالامر كأنه واجب رسمي ثقيل ٠٠ فهل هن فعلا مصابات بالبرود الجنسي ، وهل من الممكن الخلاص من هذه الحالة أو ان هذا يعد مستحيلا . مما يستوجب الانفصال كحل أفضل ومثالي لهذه المشكلة ؟٠ اننا في انتظار كلمتكم التي تضع حدا لهذه المشكلة داخل كثير من البيوت المغلقة ؟

الجواب :

لا يمكن الحكم على ان ما يعاني منه هؤلاء الزوجات هو برود جنسي كامل ٠٠ ان هذا البرود يعني عدم التجاوب ٠٠ بل ورفض اللقاء من أساسه ٠٠ والنفور منه اما ما يحدث من هؤلاء الزوجات فغير ذلك تماما ٠٠ انهن يتجاوبن ولكن ليس بالدرجة الكافية ٠٠ وهذا يتطلب تهيئة معقولة للقاء الجنسي ٠٠ لا بد من احاطته بشيء من العاطفة والحنان والحب ٠٠ ولا بد ان تسبقه مقدمات ومهيئات وأن يكون في ظروف ترضي الطرفين ٠٠ وبخاصة الزوجة ٠٠ فهي لا بد الا تكون مرهقة أو متعبة في عمل البيت ٠٠ وهي لا بد الا تكون متضايقة من شيء ٠٠ أي شيء ٠٠ ثم لماذا لا يمهد الزوج للقاء بتهيئة الجو الذي يناسب زوجته ٠

٧٤ ـ ما هي أفضل وسيلة لفض الغشاء

السؤال :

لم تكن لنا تجربة ما قبل الزواج ، ولذلك فان هذه الليلة ٠٠ ليلة الزفاف ٠٠ تحاط من جانبنا بهالات كثيرة ٠٠ من التفكير الشديد ٠٠ فكيف يمكن أثناءها التصرف ، وما هي الطريقة

المثلى لفض غشاء البكارة ، وغير ذلك من الاسئلة التي تعتمل في أذهاننا و نود ان نجد لها اجابة تمكننا من اجتياز هذه الليلة دون متاعب · فهل تدلوننا على هذه الاجابة ؟

الجواب :

من الامور التي يجب أن تكون معروفة ان ليلة الزفاف يمكن أن يتوقف على نجاحها نجاح الحياة الزوجية كلها وخاصة اذا لم تكن هناك فترة خطبة حدث فيها شيء من التقارب والتفاهم ·· من هنا يجب على العريس ان يكون هادىء الاعصاب تماما ، يتصرف بطريقة معتدلة ·· وهنا نقول ان أفضل وسيلة لفض غشاء البكارة هي ممارسة اللقاء الجنسي بطريقة طبيعية جدا ·· بعده ينتظر الزوجان يومين أو ثلاثة حتى يلتئم جرح الغشاء وبذلك يمر كل شيء طبيعيا ، هادئا ، دون آثار ضارة أو متاعب أو آلام ·· وبهذه المناسبة فان هناك أخطاء يقع فيها كثيرون هنا ·· وهي معروفة لنا جميعا ·· وأضرارها لا تغيب عن الاذهان· أضرارها الجسمية وأضرارها النفسية ·· ان استعمال «الاصبع» مثلا في فض الغشاء خطأ ·· فقد تنتج عنه متاعب وآلام للزوجة ·· واللجوء الى العنف والاصرار على أن يكون هذا العمل في ساعة محددة بالذات كل هذا وغيره ليس له ما يبرره ، والاثار الضارة الناتجة عنه ليست لها حدود ·

٧٥ ـ ما هو الوضع المثالي للقاء الزوجي

السؤال :

من كثرة ما سمعنا عن اللقاء الزوجي ، وثبت في أذهاننا حكاية « الاوضاع » واسمحوا لنا بالحديث في هذه اللحظة ، حتى تكون معلوماتنا شاملة ، وعامة ، وليس فيها غموض أو شوائب ، ان هناك أحاديث كثيرة عن أوضاع معينة تعجب الزوجة ، فما هي حقيقة أوضاع اللقاء وماذا ترون بشأنها ·· ماذا يقول العلم عنها ؟·

ولادة عسرة

الجواب :

لا صحة لهذه الاحاديث والاقوال ·· وبالتالي فلا يوجد وضع مثالي للقاء الزوجي ان هذا كلام غير علمي وكلام غير دقيق · ان أنسب « وضع » وأحسنه هو ما يريح الزوجين وما يريح زوجين قد لا يريح غيرهما · وبصفة عامة فان الوضع الطبيعي غير الشاذ هو أنسب الاوضاع وأكثرها راحة ، وأكثرها مدعاة للطمأنينة والسلامة النفسية · ولقد ثبت ان البظر من الممكن أن يتأثر ويستجيب بصرف النظر عن وضع العضو وهل هو في المهبل أو في أي مكان آخر ، فدخول وخروج العضو في المهبل يشد على الشفرين الصغيرين ، وهذا بالتالي يؤثر « ويهيج » البظر الذي يساعد على الوصول الى قمة الاشباع ، ومن الاوضاع التي تجعل العضو قريبا من البظر الوضع الجانبي ، كذلك الوضع الذي تكون فيه الانثى فوق الذكر ، ولو ان هذا الوضع لا يعجب الرجل الذي يريد أن يكون دائما في المقدمة وهي خرافة كبرى في هذه الناحية ·

٧٦ ـ هذا الالم أثناء اللقاء ·· لماذا ؟

السؤال :

اعذرونا ان نحن دخلنا معكم في تفاصيل كثيرة ولكن عذرنا ان مشكلتنا ملحة وقد تسببت في متاعب بيننا وبين أزواجنا ·· بل انها تسببت فعلا ·· لدرجة ان اتهمنا الازواج بعدم التجاوب نتيجة عدم الحب ·· والحقيقة غير ذلك تماما ·· الحقيقة اننا نتألم أثناء اللقاء ·· ولا ندري السبب في هذا الالم ·· ولكن الازواج لا يصدقون انهم يعزون الامر الى أشياء غير حقيقية ·· وبرغم أننا ننفيها ، الا أنه لا فائدة فكيف نتخلص من الالم ، ومن سوء ظن أزواجنا ·

الجواب :

هناك أسباب كثيرة لهذا الالم أثناء اللقاء ، وهو أكثر حدوثا

بين الزوجات الحديثات نتيجة عدم الالمام بشيء في هذه الناحية · من جانب الزوجة ·· ومن جانب الزوج نفسه ·· ان الزوج مثلا قد لا يقوم بادخال العضو في المهبل ، ومن ثم تكون هناك محاولات خارجية تؤلم الزوجة ، وتفقدها الرغبة في العملية كلها ·· كذلك خوف الزوجة من اللقاء · ان هذا الخوف يجعلها تشد عضلات الحوض ، وبالتالي تضيق قناة المهبل ، مما يجعل اللقاء مؤلما ·· ومستحيلا في بعض الاوقات ·· ثم هناك ايضا السمنة الزائدة بالنسبة للزوجة أو الزوج أو الزوج أو الاثنين معا ·· ان هذه السمنة قد تؤدي الى أن يأخذا أوضاعا غير عادية ، تسبب الالم ·· ثم لا ننسى ايضا : بعض العيوب الوراثية في تخليق قناة المهبل كضيق فتحة المهبل أو تصلب غشاء البكارة ، والالتهابات المهبلية والتهاب عنق الرحم والمبيض ، وانزلاق المبيض وراء الرحم أو الميل الخلفي للرحم والمضاعفات التي قد تحدث بعد اجراء جراحة في المهبل ، والتهابات القولون المزمنة أو البواسير الشرجية ، وعدم وجود افرازات مهبلية كافية نتيجة الخوف أو الوصول الى سن اليأس ·· ان كل سبب من هذه الاسباب يؤدي الى حدوث الالم والتغلب عليه يخفيه تماما ·· وينهي هذه المشكلة الى الابد ·

٧٧ ـ لماذا ينفرن من اللقاء أحيانا ؟

السؤال :

بصراحة لقد حيرتنا زوجاتنا . مرة يقبلن على اللقاء اقبالا مشجعا . ومرة ومرات ينفرن منه . الامر الذي لا ندري له سببا . فهل هذه هي طبيعة في المرأة . أم ان هناك في زوجاتنا شيئا غير طبيعي لا يردن الافصاح عنه ·· اننا نود ان نعرف الحقيقة حتى يكون التصرف على أساسها ·· فهل تدلوننا عليها ؟

الجواب :

انعدام الرغبة عند المرأة له أسبابه لكن يجب أولا ان يعرف الرجل ان الرغبة الجنسية تتفاوت من شخص الى آخر في حدتها ، وقد يرجع ذلك الى عوامل سيكلوجية واجتماعية وتربوية ، وبصفة عامة فان الرغبة تبدأ عادة عند سن البلوغ وتصل الى ذروتها في الثلاثينات وتهبط بعد سن اليأس • وعموما فان هذه الرغبة عند المرأة قد تهبط عادة أثناء الحمل لخوف المرأة على الجنين ، ولصعوبة الاوضاع الخاصة باللقاء أثناء الحمل • وبعد الحمل وفي فترة الرضاعة يتحول اهتمام الأم الى طفلها الى جانب الاجهاد الجسدي الناتج عن الرضاعة ذاتها والعناية بالطفل ، وهذا من شأنه أن يؤدي الى هبوط الرغبة • ولا ننسى ايضا عدم وجود التجاوب والحب والعواطف بين الزوجين ، وكثرة المشاكل بينهما أيضا ، ان هذا من شأنه ان ينفر الزوجة من اللقاء ، بالاضافة الى الخوف من حدة اللقاء وعنفه ، وعدم الرغبة في حدوث الحمل ، والخوف من الامراض التناسلية والاجهاد الجسدي نتيجة العمل الشاق او الاصابة بأمراض عامة • ويجب على الزوج أن يتفهم كل هذا ، وألا يتهم زوجته بالفتور وعدم التجاوب •

٧٨ ـ تأثير السمنة على قوة الانتصاب

السؤال :

تزوجت منذ سبع سنوات ، وأنجبت طفلين . ولقد لاحظت في الايام الاخيرة ان قوة الانتصاب عندي لا تتجاوز الستين في المائة مما لا يرضيني جنسيا • وللعلم فانني أبلغ الثالثة والثلاثين من عمري . وأميل الى السمنة ولدي بعض الترهل أسفل البطن . فبماذا تشيرون علي ؟

الجواب :

أولا : الضعف الموجود في حالتك يرجع غالبا الى السمنة

والترهل ، وأرجو فحص البول للسكر ٠

ثانيا : ان السمنة الموجودة تتكـون عـادة من كثرة الاكـل خصوصا النشويات والدهنيات ، ولكن عادة الاكثار من الاكل قد تنشأ من أسباب نفسية فاذا لم يوجد أي سبب عضوي للسمنة ، فأرجوك تنظيم الطعام وعمل ريجيم تقلل فيه النشويات مثـل الارز والخبـز والمكرونـة والبطاطس والجـاتوه ٠٠ الخ ٠٠ والدهنيات مثل السمن والزبد والقشدة ٠

٧٩ ـ الدوالـي والـزواج

السؤال :

أعاني من وجود دوالي بالخصية اليسرى منذ عشر سنوات ، ولما كنت افكر الان في الزواج فقد قمت بتحليل عينة من السائل المنوي وكانت النتيجة ان أخافني الطبيب من الحالة وأشار علي بعدم الزواج ، في حين ان هذا لم يكن رأي الطبيب الذي قـام بالتحليل فما هو رأيكم ؟ هل يمكنني الزواج أم لا ؟ وهل هناك علاج لزيادة الحيوانات المنوية الحية ؟

الجواب :

طبعا تستطيع الزواج على هذا الوضع واذا لم تنجب بعد عام فمن الممكن عمل عملية الدوالي والتحليل شبه طبيعي ، ومـن الممكن أن ينتج عنه حمل ولا داعي للقلق قبل مضي عـام علـى الاقل ٠

٨٠ ـ المرأة « العاقر » ٠٠ هل تستمتع باللقاء ؟

السؤال :

نحن مؤمنون بالقسمة والنصيب في مسألة الزواج ، وقـد أحببنا زوجاتنا حبا كافيا وهذا هو السر في تمسكنا بهن طـول

هذه المدة التي بلغت العامين ·· برغم عدم وجود أي أمل في انجابهن ، فهن غير مستعدات عضويا من هذه الناحية اطلاقا ، ولكن كثيرا ما يحدث أن يندبن حظهن العاثر ، ويبكين مما يؤثر على العلاقة بيننا ، برغم تأكيدنا لهن أننا لا نفكر في هذه المسألة، واننا ارتضينا حياتنا معهن بهذا الوضع ·· فهل ايضا كتب علينا ألا نستمتع باللقاء ، نتيجة عدم استمتاعهن بهذا اللقاء كذلك ؟

الجواب :

أولا نشكر لكم هذه الروح ، فان كثيرا من الازواج يؤمنون بالحب والعشرة والعلاقة الطيبة ، دون النظر الى مسألة الانجاب· وقد سارت حياتهم مع زوجاتهم على هذا الاسلوب ، وعاشوا في سعادة وهناء ·· كل الابناء أبناؤهم ·· يغدقون كل الحب والعطف والحنان على كل صغير أو صغيرة داخل العائلة أو خارجها ·· نفس الشيء ايضا يحدث بالنسبة لزوجات كثيرات يعرفن ان السبب كامن في أزواجهم ، وأنهن سليمات جدا، لكنهن يكتفين من الزوج بالحب والعطف والحنان والعشق ·· وهذه روح جميلة ·· فالحياة ممكنة بلا أولاد ·· وهناك آلاف الازواج والزوجات كيفوا حياتهم على هذا ·· لكن لا داعي والحالة هكذا ان تظل الزوجة تندب حظها العاثر ، خصوصا اذا كانت هي السبب فيؤدي ذلك الى ضيق زوجها وتبرمه وعدم شعوره بالمتعة ·· معها ·· ان هذا أمر لا داعي له ما دام ارتضى هو نفسه حياته معها ·· أما مسألة عدم شعور الزوجة العاقر بالمتعة فهو مجرد هراء ·· فانها قد تعطي أكثر من غيرها كنوع من التعويض ·· وهذه مسألة نفسية ·· لا داعي اذن للتفكير في هذه الناحية ، ولتمض حياتكم في سعادة وهناء ·

٨١ ـ العدوى متبادلة

السؤال :

زوجي سيطلقني ويتركني وأولادي بعد عشر سنوات من الزواج كلها عذاب بسببي أنا فمنذ ليلة الزفاف يحدث لزوجي بعد الاتصال بي التهابات شديدة وهرش وأكلان بجلد الكيس وفوق العانة ويزول بعد العلاج ثم يعود بعد أول اتصال جنسي جديد ، وأنا من ناحيتي أشكو من افرازاتمهبلية مع ميل شديد للهرش يكاد يقتلني سواء في المنزل أو أثناء عملي ٠زرتأكثر من طبيب ومستشفى ولكن الحال كما هو ٠ فأرجو أن ترشدوني ٠

الجواب :

حسب كلامك ما يحدث لزوجك هو نتيجة عدوى تنتقل منك اليه ، ولكن حتى مع صحة ما تقولين فقد يكون هو المصدر ٠ وذلك من أول مرة أصيب فيها ، واستمرار العلاقة الجنسية بينكما سبب في نقلها من واحد لاخر الى ما لا نهاية الا اذا عولجتما في نفس الوقت مع الامتناع عن الاتصال الجنسي حتى يتم شفاؤكما بالكامل لذلك ننصحك بعدم الاتصال حاليا أو يكون الاتصال بواسطة حائل جلدي رقيق يشترى من الصيدلية بقروش زهيدة على أن تعرضا نفسيكما معا للكشف والتحليل والعلاج ٠

٨٢ ـ كبر السن والقدرة على الممارسة

السؤال :

بصراحة نحن نتقدم في السن ، ومع كل عام يضاف الى عمر كل واحد منا نشعر بأننا نفقد جزءا هاما من حياتنا ٠٠وقدرتنا على الممارسة ٠٠ فهل هناك ارتباط واضح بين التقدم في السن وهذه القدرة ، وهل حرم علينا بذلك ألا نستمتع ، والا نفكر في الزواج بعد ان فقدنا الزوجة ، وماذا نعمل ونحن نشعر

بقدرتنا على العطاء برغم كبر السن . أشياء كثيرة نثيرها معكم ، ونرجو ألا تغضبوا منا ·· وتعتبرونا « دقة قديمة » ·

الجواب :

ككل شيء في الحياة فان السن لها حكمها ·· ان القوة لا تدوم ·· والقدرة على العطاء لا يمكن أن تستمر بنفس القوة والحيوية ، والنشاط ، ولا يعني ذلك ان يفقد كبار السن الامل ·· أبدا ·· ان هناك « رجالا » مارسوا الجنس حتى نهاية حياتهم ، وهناك نساء ايضا سرن على نفس النمط ·· لكن التوفيق في حياة هؤلاء وهؤلاء يكشف عن حقيقة هامة : الاعتدال ·· فهم لم يلجأوا الى الاسراف في شبابهم ·· لم يعرضوا صحتهم لهزات قاسية · كانوا يتناولون الطعام الصحي وينامون بالقدر الكافي · ويمارسون أي لون من ألوان الرياضة ·· فيحركون أجسامهم ويبعثون فيها الحيوية والنشاط ·· ثم وهذا هو الاهم : اختفت المشاكل من حياتهم أو كادت ·· أو تغلبوا عليها فصفت نفوسهم ، ولم يفكروا التفكير المتعب في أي شيء فالقدرة على الاستمرار في الممارسة مرتبطة اذن بأسلوب حياة الشخص نفسه الا اذا كانت هناك أعراض عضوية طارئة · وهذه يمكن للاخصائي اكتشافها ، وتخليكم منها بالوسيلة المناسبة ·· فلماذا لا تجربون العرض عليه ؟·

٨٣ ــ برود الزوجة

السؤال :

أعاني من برود زوجتي في اللقاء الجنسي ، ولم تكن كذلك قبل أن ننجب الاطفال ، فما هو السبب ؟

الجواب :

يحدث في كثير من الاحيان بعد الانجاب أن يتحول حب وعناية

الزوجة من زوجها الى الاولاد وبانشغالها بمنزلها مما قد يؤدي بها الى عدم الاهتمام بأنوثتها ويؤدي بها الى قلة الاهتمام بالجنس • وتصبح العملية الجنسية روتينية لا طعم لها ، أي ان أهم سببين للبرود الجنسي هما تسرب الروتين الى الحياة الجنسية ومتعته ، وهناك أسباب أخرى مثل عدم التوافق بين الطرفين أي يكون البرود الجنسي علامة رفض عاطفي لرباط الزوجة ، لان الجنس هو الحب واذا اختفى الحب اختفى معه الجنس ، ويؤثر اضطراب الغدد الصماء على الجنس ، كذلك يحدث عند سن اليأس حيث قد تزيد الرغبة أو تقل ، وفي الحالة الاخيرة العلاج بالهرمون المذكر قد يفيد •

٨٤ ـ المرض السري •• هل يعوق الانجاب ؟

السؤال :

أصبنا بأمراض سرية مختلفة ، بعضنا بالزهري وبعضنا الاخر بالسيلان وقد شفينا من هذين المرضين والحمد لله ، ولكن ما يؤرقنا ويستولي على تفكيرنا ويؤدي الى قلقنا وخوفنا من المستقبل ما نسمعه من ان مثل هذه الامراض تؤدي الى عدم الانجاب ، أي الى الاصابة بالعقم ، وبالتالي لا تصبح لحياتنا الزوجية بعد ذلك معنى فما صحة هذه الاقوال ؟•

الجواب :

ان ما تعتقدون فيه خطأ في خطأ • فما دام قد حدث شفاء فلا يوجد اثر منها على حياتكم من هذه الناحية • صحيح ان الاصابة اذا تمكنت من الشخص مدة طويلة ولم يشف منها تماما ، فانها قد تؤدي الى ما تفكرون فيه • ولكن ما دام قد حدث شفاء ، ولم يحدث ما يمكن اعتباره عقما كاملا ، فان الامل في الانجاب كبير •• وفي انجاب اطفال من الجنسين • ونقول من الجنسين ، اذ ان البعض يعتقد خطأ ان الاصابة هنا قد تحول دون انجاب اطفال



حمل التوائم في الشهر التاسع

ذكور • وهذا في حد ذاته اعتقاد خاطىء لا يستند الى أيّ أساس علمي • نقول ايضا حتى تكتمل الصورة انه لا ينتج عن هـذه الامراض ضعف جنسي أو عدم قدرة على اداء الواجب الزواجي فما دام الشفاء قد تم بصورة كاملة ، فان كل شيء يمكن أن يسير في طريقه الصحيح دون منغصات أو متاعب •

٨٥ ـ تكرار اللقاء •• وولادة التوائم ؟

السؤال :

شكوانا قد تكون طريفة ، ولكنها تدخل في موضوعكم لهـذا الشهر بكل تأكيد ، اننا « نعاني » من ان زوجاتنا يلدن ولادة توائم ، وهن حوامل الان ونخشى من تكرار هذه المسألة ، ونحن نسأل من أجلنا ومن أجل كثيرين وكثيرات : هل تكرار المعاشرة الجنسية في الليلة الواحدة يؤدي الى هذه الحالة : ولادة توائم أو ما هي الحكاية ؟

الجواب :

الاجابة : لا •• بكل تأكيد •• فان هناك نوعين من التوائم • الاول هو « المتماثل » الذي يحدث بسبب لا يزال غير معروف • والثاني هو « الاخوي » نتيجة تخصيب بويضتين معا في وقت واحد ولا صلة بين تكرار المعاشرة ومولد أكثر من طفل في وقت واحد • ان هذا شيء وهذا شيء آخر • وكل التوائم المولودة معا تكون نتيجة اتصال جنسي لمرة واحدة ، والتكرار لا صلـة له بهـذه الحالة • وأظن ان الامر بهذه الصورة أصبح واضحا ومفهوما • وعلى هذا الاساس يمكن التفكير والتدبير فما دام الامر كذلك ، فلماذا لا تعيدون النظر ، لماذا لا تفكرون في وسيلة تمنع الحمل وتقيكم ولادة التوائم بهذا الشكل • أم أنكم لا تتفقون معنا في هذا الرأي ؟

٨٦ ـ اللقاء الثاني ·· ألا يسبب الحمل ؟

السؤال :

من كثرة ما سمعنا عن الحمل ووسائل منعه وضرورة منعه فاننا نريد أن نستوثق من بعض المعلومات التي تفيدنا في هذه الناحية . وسؤالنا الان حول الاتصال الثاني في نفس الليلة ·· ألا يسبب الحمل فعلا كما يقولون ، أو ان لكم أيضا رأيا آخر ؟ اننا قد نغرقكم في تفاصيل كثيرة ، ولكن الى من نلجأ في هذا الامر غيركم ، وأنتم تفسحون الصفحات لنا ولمشاكلنا من كل نوع ·

الجواب :

الحقيقة ان هذه الاسئلة وغيرها وان بدت للكثيرين والكثيرات تفصيلية وفرعية ودقيقة ومتشعبة ، الا انها ضرورية وهامة ، فهي تشكل مع غيرها جزءا هاما من الثقافة الجنسية القائمة على العلم والتخصص والصدق في تقديم المعلومات ، ونحن نرحب بها على هذا الاساس ، ولا نضيق بها اطلاقا ·

فالذي يهمنا هو ان تفسح كلمة العلم المجال بدلا من الخرافات والخزعبلات ··· والاوهام الضارة ، وفيما يتصل بهذا الذي يقوله البعض عن اللقاء الجنسي الثاني في نفس الليلة من انه لا يسبب الحمل ، فانه غير صحيح بالمرة · ان هذا الرأي ناتج من الاعتقاد القديم بأن الخلايا المنوية تقل بنسبة كبيرة من اتصال لاخر ولكن ليس هذا سببا ، فان خلية واحدة تجد طريقها الى بويضة المرأة تكفي للاخصاب والحمل · وهذا يمكن ان يحدث في أي اتصال في نفس الليلة الواحدة ·

٨٧ ـ الدش المهبلي ومنع الحمل

السؤال :

هل الدش المهبلي وسيلة مضمونة لمنع الحمل ؟ وما هي نوعية

هذا الدش ؟ وهل يمكن الاعتماد على المواد التي تقتل الحيوانات المنوية ؟ وما هو أضمن غسول مهبلي ؟

الجواب :

الدش المهبلي عقب الجماع مباشرة احدى الوسائل المعروفة لمنع الحمل ولكنه بالتأكيد ليس وسيلة مضمونة ونحن لا نشجعها ونحن نعلم ان الاقراص مضمونة وكذلك اللولب والدش المستعمل هو أي سائل يحتوي على محلول مطهر ولكن كما قلت ليس هناك غسول مهبلي مضمون لمنع الحمل ٠

٨٨ ـ الضعف ٠٠ هل يعالج بالاطعمة ذات الالياف

السؤال :

كثيرا ما نشعر بالضعف ، ونفكر في وسائل كثيرة ، أهمها في رأينا تناول أطعمة معينة وبخاصة ذات الالياف ، اذ انها كما سمعنا تزيد من الرغبة . وتقضي على الضعف ، فهل هذا ممكن فعلا ، وما هي هذه الاطعمة ، وكيف تؤثر التأثير المطلوب ؟٠٠ أفيدونا في هذه الناحية ، حتى تختفي الحالة التي نعاني منها وتعود السعادة ترفرف على حياتنا الزوجية ٠

الجواب :

ان الاطعمة ذات الالياف لا تفعل شيئا من ذلك اطلاقا ٠ انها فقط تسبب تنشيطا لمجرى البول دون أي زيادة في الرغبة الجنسية أو دون تأثير من أي نوع عليها ، اذن لا صلة بين الاغذية المختلفة والضعف الجنسي ، بل ان هذه الاغذية قد تضر أكثر مما تنفع ٠ والحل هنا يكمن في استشارة الاخصائي ٠ انه يستطيع بالفحص ان يشخص الحالة ويصف لها العلاج ٠ وربما يكون السبب هو الادمان على الخمور ، أو الارق أو ادمان التدخين ، أو غير ذلك وكل منها يمكن علاجه حتى لو كان السبب نفسيا ، وهذا يحدث

كثيرا ، فان العلاج ممكن ، وقد تكون الحالة في حاجة الى علاج بالهرمونات أو غيرها من الادوية الاخرى ٠٠ المهم ان الحل ممكن بعيدا عن الاستسلام لوهم تناول أطعمة بالذات ٠

٨٩ ـ البـرود الجنسـي

السؤال :

زوجتي تعاني من البرود الجنسي ، فعندما كانـت في سن التاسعة حاول أحد الذئاب اغتصابها وأخذ يقبلها بعنف شديـد فأصيبت بصدمة عصبية أفقدتها النطق عولجت منها وشفيت ٠ أصبحت زوجتي لا تطيق المداعبة أو القبلات فهي تفقد الوعي ولا تدري بما حولها ٠ فهل من علاج لحالتها ؟

الجواب :

البرود الجنسي الذي تشكو منه زوجتك معناه انها لم تتخلص من أثر الصدمة التي حدثت لها وهي طفلة فكل اتصال يثير فيها شعور الخوف بل الرعب والالم ٠

والحيوانية التي شعرت بها أثناء الحادثة تجعلها تكره الجنس وتخشاه ومهما حاولت بعقلها الواعي ان تهديء من نفسها فكـل ما تستطيعه أن تستسلم دون ان تشارك أو تستجيب أو ترتوي من الجنس ، والعلاج نفسي وميسور ٠

٩٠ ـ عقم مع قوى جنسية ٠٠ كيف ؟

السؤال :

عجيبة ٠٠ نعاني من العقم ، وفي نفس الوقت لا نشعر بأي ضعف جنسي ، بل اننا نحس بأننا أقوى بكثير من اناس كثيرين ٠٠ فكيف يحدث ذلك ؟ كيف يجتمـع العقم مع القـوة ٠٠ أولا يمكن ان يكون هناك حل انطلاقا من هذه المعادلة الصعبة أو ان

العلم قد وقف جائرا امامها ؟ اننا نطالبكم بسرعة الرد ، خوفا من أن يفوتنا القطار ٠٠ قطار الانجاب ٠

الجواب :

يخطيء البعض اذا تصور ان هناك ارتباطا بين العقم والقدرة الجنسية ، كسبب ونتيجة لان هناك من يشكو من العقم ـ كما في حالاتكم ـ مع وجود قدرة جنسية طبيعية ، كما ان هناك ايضا من يشكو من فقدان المقدرة الجنسية مـع وجود حيوانـات منويـة سليمة ٠٠ فالعكس اذن صحيح هو الاخر ٠٠ ومن هنا يمكـن القول بأن العقم يرتبط تماما فقط بعدد الحيوانـات المنويـة وحيويتها ٠٠ ولذلك فان علاج أمراض الخصية (هرمونـات الذكورة والحيوانات المنوية) هي اختصاص اخصائي الامراض التناسلية ٠٠ انه قادر بعد عمـل التحاليل اللازمـة ، واجراء الفحوص المطلوبة على تحديد الموقف ٠٠ وتحديد نوع العلاج ومدى تأثيره وفاعليته ٠٠ اذن يجب عدم التردد في العلاج ، حتى لا يفوتكم القطار ٠٠ ولن يفوتكم ما دمتـم تملكون الطريـق السليـم ٠

١١٠ ـ سـن الحمـل

السؤال :

والدتي عمرها ٤٠ سنة جاءها نزف عبارة عن قطع من الدم ثم انقطع النزيف ٠ الاطباء لم يقطعوا برأي ما اذا كانت حاملا أم لا ٠ هل يمكن أن تحمل أمي في هذه السن ؟

الجواب :

بالنسبة لوالدتك وهي فوق الاربعين عاما فاحتمال الحمـل موجود ويمكن بالفحص الاكلينيكي معرفة ما اذا كانت حاملا أم لا ، وكذلك بعمل تحليل فريدمان للبول وللحمل تحليل كيماوي

جرافندكس وعند استبعاد حالة الحمل يصبح من الضروري معرفة سبب نزول النزيف في هذه السن وهي حول سن اليأس وخصوصا لبدء انقطاع الطمث ٣ أشهر ثم عودتها بنزيف وهكذا ٠ فتعمل عملية كحت وتحليل عينة من الغشاء المبطن للرحم باثولوجيا حتى يعرف سبب هذا النزيف حول سن اليأس وحتى نستبعد أي سبب آخر غير اضطراب الهرمونات كالاورام الحميدة أو الخبيثة في الرحم ٠

٩٢ ـ بويضة ضعيفة

السؤال :

انني زوجة منذ عامين ٠٠ وحتى الان لم أحمل ٠٠ أثبت التحليل ان البويضة ضعيفة وقد أخذت علاجا لمدة ثلاثة أشهر بواسطة أحد الاساتذة الاخصائيين وحتى الان لم تظهر النتيجة٠٠ هل هناك أمل في الانجاب ؟٠

الجواب :

خروج البويضة يعتمد على نشاط الغدة النخامية التي تعمل تحت تنبيهات من المخ ، الغدة النخامية تفرز هرمونات دورية تؤدي الى نضج حويصلات في المبيض ثم تنفجر احدى هذه الحويصلات وتخرج البويضة ٠ أما الجزء المتبقي من الحويصلة المنفجرة بعد خروج البويضة فيسمى بالجسم الاصفر ، ونشاط هذا الجسم الاصفر يعتمد على الغدة النخامية وافراز هذا الجسم الاصفر يعد بطانة الرحم لاستقبال البويضة في الرحم ٠

وعندما يكون افراز الجسم الاصفر ضعيفا يكون استعداد بطانة الرحم لاستقبال البويضة ضعيفا وبالتالي سوف لا يحدث الحمل ٠٠ وهذا ما نسميه بضعف البويضة ٠

وعلاج هذه الحالة هو اعطاء الهرمون الذي يفرزه الجسم الاصفر وهو البروجسترون في النصف الثاني من الدورة

الحيضية حتى يكون استعداد بطانة الرحم لاستقبال البويضـه كاملا و بذلك يحدث الحمل · و يجب تكرار هذا العلاج من ثلاثة الى ستة أشهر بالاضافة الى عدم التفكير الشديد في الحمل حتى لا يؤدي هذا الى اضطراب التنبيهات التي تخرج من المخ الى الغدة النخامية لتنظيم عملها ·

٩٣ ـ الـدواء في الـولادة

السؤال :

بعد زواجي فشل زوجي في فض غشاء البكارة فعرضت نفسي على طبيبة فقالت انه من النوع المطاط و نصحت بعدم فضه مـا دامت العملية الجنسية تتم وقالت انه سيتمزق طبيعيـا أثنـاء الولادة · والان حدث حمل وأنا خائفة من مشكلتي العويصة ، هل أذهب الى طبيب ليفضه الان قبل الولادة ؟

الجواب :

الغشاء المطاط لا يحول دون الحمل ولا داعي للقلق فان هذا الغشاء سوف يتمزق تماما عند الولادة تلقائيا ولا يحتاج الى أي تدخل لفضه طالما هو من النوع المطاط ، وستكون الولادة طبيعية ، وأطمئنك بأن تمزق هذا الغشاء أثناء الولادة لن يسبب لك أية آلام أو متاعب ·· بل ولن تشعري به ·

٩٤ ـ الحقن والاقراص ·· هل تزيد النشاط ؟

السؤال :

يوصينا بعض الاصدقاء ، وبخاصة الذين يسافرون الى الخارج ويعودون بأدوية كثيرة باستعمال بعضهـا وهـو خـاص بزيادة النشاط الجنسي وتقوية القدرة في هذا المجال ·· وهي تشتمل على حقن وأقراص ، ومنها أصناف وأصناف ، فضلا عن ارتفاع

أثمانها ·· والحقيقة ان كل البيانات المرفقة بها تشير الى فائدتها في هذه الناحية ولكننا نسأل من باب العلم : هل هي مفيدة حقا·· وهل هي مطلوبة بالنسبة لكل الرجال ، أم ان هناك فئة بالذات، يجب ان تستعملها ، أو ما هي حكايتها بالضبط ؟·

الجواب :

انتشرت هذه الادوية « المنشطة » بشكل واضح في السنوات الاخيرة نظرا لازدياد الطلب عليها ، اذ تستغل الشركات العالمية المختلفة اهتمام الناس أو بعض الناس غير الطبيعي بالجنس ، لتزيد شعلته في نفوسهم ، وتثرى من وراء ذلك ثراء فاحشا . والغريب ان الاقبال يزيد عليها زيادة ملموسة ، ويستعملها الكل دون انضباط ·· وحتى دون استشارة الطبيب ·· فهذه الادوية تحتوي على الهرمونات ، التي قد تزيد فعلا من حيوية الشخص ونشاطه ، ولكن لفترة محددة وقتية ·· كما ان استعمالها دون حاجة حقيقية اليها لا يمكن أن يفيد ·· بل انه قد يضر ·· ومن هنا كان لجوء الكثيرين اليها هو نوعٌ من الاسراف الذي لا داعي له . وجري وراء السراب ، فلا هي تقدم ما يظنه الشخص بالدرجة التي يتطلع اليها ·· ولا هي تعالج عجزا ان وجد ·· ولذلك فان الامر بالنسبة لها في حاجة الى مراجعة من جانب الناس ومن جانب المستوردين لها والمشجعين عليها حرصا على صحة الناس ، وحرصا على أموالهم ايضا ·

٩٥ ـ ضمور الخصيتين والانسداد

السؤال :

تزوجت منذ أربع سنوات ولم أنجب حتى الان وقد أجريت لي عملية دوالي بالخصية اليسرى منذ عامين ونصف ، وعولجت بالهرمونات والفيتامينات بدون جدوى ، وفي نفس الوقت أجريت

توأمين متلاصقين ولدا ميتين

عدة تحاليل للسائل المنوي آخرها الذي أرفقه بخطابي ٠ فما رأيكم أليس هناك من علاج ؟

الجواب :

بعد الاطلاع على تحليل السائل المنوي وجدت انه خال تماما من الديدان المنوية ، التي تنجب الاطفال ٠ وهناك احتمالان : أولهما ان الخصيتين ضامرتان لا تعملان وفي هذه الحالة الامل شبه معدوم ، وثاني الاحتمالين ان الخصيتين تعملان بكفاءة ولكن لوجود انسداد في الطريق فان الديدان لا تخرج مع السائل المنوي وفي هذه الحالة يمكن اجراء عملية توصيل الحبل المنوي ونسبة النجاح حوالي من ٣٠ ـ ٥٠ ٪ ٠

٩٦ ـ أمراض العضو الجلدية هل تؤثر على الكفاءة ؟

السؤال :

كأي جزء في الجسم يمكن أن يتعرض العضو التناسلي للاصابة بالامراض الجلدية ، هذه هي الشكوى التي نعاني منها ، ولذلك نخاف من العدوى أولا ٠٠ ان ٠٠ تنتقل هذه الامراض الى الزوجات ، ومن تأثيرها على الكفاءة والقدرة ٠٠ ونريد أن توضحوا لنا الصورة كاملة في هذا الموضوع ، لنقف على كل أبعادها ؟

الجواب :

هناك حالات جلدية مزمنة رغم انها غير معدية مثل الصدفية والحزاز والبهاق ، قد تظهر على العضو التناسلي وتسبب آلاما نفسية مبرحة للشخص لا داعي لها ٠ لانها قد تنعكس على قوته الجنسية دون داع ٠ وهناك بعض الامراض الجلدية الاخرى التي تصيب العضو التناسلي وما حوله ولا دخل لها ايضا بالكفاءة الجنسية وأمثلتها كثيرة : الحبوب التي تصحبها حكة شديدة ،

وقمل العانة . والسنط التناسلي والفطريات والالتهاب الدهني، وغيرها ·· وهي كلها لا دخل لها بالقدرة على الاداء ، انما الذي يحدث أن نفسية الشخص قد تسوء من طول فترة العلاج أو حتى يأسه من العلاج ، فتكون النتيجة قلقا ، وأفكارا متشائمة ، الامر الذي يؤثر على قدرة الزوج ، وقد يمتد الاثر ايضا في بعض الحالات الى عدم الانجاب ايضا ·· ولذلك فلا داعي للتشاؤم في هذه الحالة ، وعدم الربط بين هذا المرض أو ذاك وبين القدرة الجنسية ، ومحاولة العلاج الحاسم بقدر الامكان ·

٩٧ ـ البرود الجنسي

السؤال :

أنا متزوجة منذ ١٨ سنة ومنذ خمس سنوات انتابني برود جنسي وأصبحت الناحية الجنسية عندي معدومة . لا احساس لا شعور ولا تجاوب ، وأصبحت حياتي الزوجية كلها شقاء وأصبحت مهددة بالطلاق ، وأنا أم لثلاثة أولاد ، كل أملي أن تأخذوا بيدي وتنظروا في مشكلتي ·

الجواب :

من الطبيعي أن تقل الرغبة بعد الزواج نتيجة الارتواء الجنسي المستمر المنتظم ولكن ليس لهذا الحد . كذلك تنتزع مسئولية الزواج جزءا كبيرا من الطاقة ·

٩٨ ـ المراهم ·· هل تحل مشكلة سرعة القذف ؟

السؤال :

حلا لمشكلة سرعة القذف التي نعاني منها نحن الشبان حديثي الزواج . فاننا نلجأ الى استعمال بعض المراهم الطبية . فهل هذا تصرف سليم ، وهل يجب ان نسلكه بصفة دائمة وهل لهذا تأثير

على القوى الجنسية والقدرة على الانجاب ، وغير ذلك من الاسئلة التي نرجوكم الاجابة عنها بالتفصيل ، لنعرف كل شيء بخصوص هذا الموضوع ؟.

الجواب :

استعمال المراهم الطبية كنوع مؤقت للحالة .. أي لعلاج سرعة القذف .. لا ضرر منه على الاطلاق .. وانما الضرر كل الضرر هو في تعود ودوام استعمالها دون حاجة اليها في الحقيقة ، ولسبب وبدون سبب .. ان هنا يكمن الخطأ .. فانها قد تتحول الى عادة يصعب التخلص منها .. ويكون من المستحيل ممارسة اللقاء الزوجي بدونها بل ويكون من المستحيل التحكم في مدة القذف واطالته بدونها .. وهنا الضرر الحقيقي .. ولذلك يجب عدم التمادي في استعمالها ، وان تكون مدة استعمالها المطلوبة تحت اشراف الاخصائي وبتوجيه خاص منه .. اما تأثير ذلك على القوة الجنسية ، والقدرة على الانجاب ، فهو غير موجود على الاطلاق .. فلا صلة بين هذه الظاهرة .. سرعة القذف وبين هذين الشيئين .. كما لا صلة بين المراهم وبينهما ايضا .. ان المراهم تؤدي دورها في الفترة المحددة .. ولا شيء أكثر من هذا .. ولذلك فانها لا تتعدى هذه الحدود .. ومن هنا فلا داعي لهذه الاوهام والخيالات .. لا داعي لهذه المعلومات الخاطئة .

٩٩ ـ التليف والعقم

السؤال :

أنا طالب في الخامسة عشرة . طول عضوي التناسلي هو خمسة عشر سنتيمترا وأمارس العادة السرية مرة أو مرتين في الاسبوع، ولكنني ألاحظ انحناء عضوي عند الانتصاب . وأريد أن أعرف هل هذا يعني وجود تليف به ، وهل هو خلقي أو مرضي ، وهل

يسبب العقم ، وكيف يمكن علاجه بغير الطريق العلاجي ؟

الجواب :

التليف في العضو التناسلي قد يكون بسبب كسر سابق به ، أو مرض خاص يصيب كبار السن ، ومرضى السكر بصفة خاصة ، وهو يسمى مرض « بيروني » أو قد يكون خلقيا ، وفي كل الحالات ينحني القضيب كالسنارة ويمكن ملاحظة ذلك اكلينيكيا بواسطة الطبيب الذي يمكنه ايضا تقرير العلاج • ولا علاقة بين هذا التليف والعقم ، ولكن اذا كان انحناء القضيب من الوسط و بسبب عدم قوة الانتصاب ، فان هذا يمثل جزءا من العنة • أما اذا كان انحناء في القضيب ككل وهو منتصب فهذا لا قيمة له أثناء الممارسة الجنسية •

١٠٠ ــ الرحم مقلوب

السؤال :

كانت ابنتي حاملا عندما قام الطبيب بعمل كشف بمنظار وجس باليد •• وكانت النتيجه ان اجهضت •• ومنذ عامين وهي لا تحمل •• علما بأن زوجها قام بعمل التحاليل اللازمة ، كما ان أحد الاطباء أفادها ان رحمها مقلوب وهناك ضعف شديد بالمبيضين •• ما هو الخط الواجب اتباعه في العلاج ؟ وما هو الامل في الانجاب ؟ وهل كان من الخطا استعمال المنظار والجس باليد في الكشف عند الطبيب ؟

الجواب :

كثير من الناس يعتقد أن تأخير الحيض الذي يعقبه نزول دم قد يكون بكثرة معناه حدوث اجهاض •• وهذا ليس صحيحا وللتأكد من الحمل والاجهاض لا بد من التحليل للبول أو لما ينزل من الرحم وقد يكون الرحم المقلوب عاملا في الاجهاض وقد

يكون الكشف والجس عاملا مساعدا ولكن ليس عاملا هاما ، والمرأة التي تجهض بعد الفحص كانت ستجهض بدونه ايضا ، ولا بد الان من عمل البحوث اللازمة لمعرفة سبب تأخر حدوث الحمل لمدة عامين .

١٠١ ـ كيمياء اللقاء الجنسي

السؤال :

أرجو تفسير اللقاء الجنسي بين الزوجين من الناحية الكيماوية وما مصير الحيوانات المنوية اذا لم تكن هناك بويضة .. واذا مارس الرجل العملية الجنسية يوميا فهل يعني هذا فقد كل ما عنده من المني ويجب انتظار تكوين غيره ؟

الجواب :

يقوم حيوان منوي واحد بتلقيح البويضة،اما باقي الحيوانات المنوية فبعضها يخرج مع الافرازات المهبلية والباقي يتحلل داخل الخلايا الآكلة ويتم امتصاصه . وبالنسبة للاخذ والعطاء فالرجل يعطي المني ويأخذ مقابله اللذة والنشوة فقط ونطمئنك بأنه يوجد مخزون كاف من الحيوانات المنوية .

١٠٢ ـ أوهـــــام

السؤال :

عمري ٢٨ سنة أعمل في مكان بعيد ناء ، مارست العادة السرية وما زلت وان كان قليلا والان ـ كذلك اتصلت خارجيا بفتاة وكنت طبيعيا ـ وعند أول اتصال بامرأة أخبرتني بأن انتصابي ضعيف وأنا أشعر بذلك فعلا . خطبت ثم فسخت الخطبة ، أريد أن أتزوج ولكنني أخشى على من أتزوجها . واذا وجدت الزوجة فأخشى الا أوفق جنسيا ، عرضت نفسي

على بعض الاطباء بدون فائدة فما رأيكم ؟٠

الجواب :

ما دمت تزاول العادة السرية حتى الان وسبق لك الاتصال الجنسي الخارجي فلا بد وان جهازك سليم والعيب في تفكيرك وعدم ثقتك بنفسك ٠٠ أخشى أن يكون السبب هو وحدتك التي تفرضها عليك طبيعة عملك ومكانك النائي بعيدا عن الناس والاصدقاء وبمعزل عن النشاط الاجتماعي والانساني ٠ نصيحتي ان تسعى لكي تنتقل الى مكان أفضل من ناحية القرب من العمران والناس والحياة ، حينئذ لن تجد وقتا لتفكر في نفسك ولن تجد حرجا في الزواج ٠ وستجد الفرصة لتختار من تريد ٠

١٠٣ ـ العدد الطبيعي

السؤال :

ما هو العدد الطبيعي للحيوانات المنوية في السائل المنوي ؟٠٠ في تحليل تبين ان عددها ١٠٠ الف في المليمتر منها ٦٠ ٪ نشيطة بعد ٣ ساعات هل أستطيع الانجاب علما بأنني متزوج منذ ٥ سنوات ولم أنجب بعد ٠

الجواب :

العدد الطبيعي بين ٢٠ ، ٣٠ الفا في المليمتر المكعب أو ٢٠ ـ ٣٠ مليونا في السنتيمتر المكعب الواحد ٠ وتحليلك أحسن من الطبيعي ولا تحتاج الى علاج ، بل ان العلاج قد يأتي بتأثير عكسي ٠ الواجب الاهتمام بالزوجة وفحصها اذا لزم الامر ٠

١٠٤ ـ الرضاعة والدورة

السؤال :

أنا متزوج وعندي طفل عمره خمسة أشهر يرضع من ثدي

أمه ٠٠ زوجتي لم تأتها العادة الشهرية بعد الولادة ، ولم تأخذ حبوب منع الحمل ٠٠ وفترات الجماع قليلة جدا ولا ينزل مني أثناءه ٠٠ فهل يمكن حدوث حمل في هذه الفترة وما العلاج حتى يزول القلق النفسي الذي تعانيه زوجتي ؟

الجواب :

استمرار الرضاعة هو غالبا سبب انقطاع الطمث ولا ضرر من ذلك ، وان كان هناك احتمال حدوث حمل رغم هذا ٠٠ ومشكلتك ومشكلة زوجتك نتيجة للحالة النفسية والعصبية خوفا من حدوث حمل ولا بد من استخدام وسيلة لمنع الحمل حتى تهدأ نفسيا وتحل المشكلة ٠

١٠٥ ـ قناة المهبل

السؤال :

متزوج وعمري ٤٥ سنة وأعاني من عقدة تلازمني منذ مراهقتي وهي انثناء جهازي التناسلي الى أسفل وأنا أعلم ان قناة المهبل عند المرأة تتجه بانحناء الى أعلى وأظن ان حالتي يمكن أن تسبب متاعب لزوجتي ٠ كما انني قرأت اعلانات عن مبسم تطهير للسيدات من نوع منحن ونوع مستقيم فأيهما لا يسبب متاعب للمرأة ؟ وما هو الوضع السليم للمبسم المنحني ؟

الجواب :

اتجاه المهبل الطبيعي هو أسفل ـ للوراء ـ وطوله حوالي ٨ سم وهو ليس مستقيما بل منحن للخلف بزاوية ٦٠ الى حجمه الطبيعي ووزنه الطبيعي حوالي ٣ أوقيات، وكثيرات من السيدات قيل لهن ان رحمهن طفيلي أو صغير وحملن وأنجبن من الاطفال العدد الكثير ٠

فأنصحك بعمل أشعة ليبيودول على الرحم لمعرفة حجمه وشكله

وحالة الانابيب وكل شيء ·· كما أنصحك ألا تأخذي هرمونات الا بعد تحليل الهرمونات بالبول والدم ·

١٠٦ ـ رغبة مستمرة

السؤال :

أنا شاب عمري ٢٧ سنة وزوجتي عمرها ٢٥ سنة وهي على قدر كبير من الانوثة والجمال ، المشكلة باختصار انني لاحظت انها ذات رغبة جنسية عارمة وتريد اللقاء بيننا يوميا وأحيانا أكثر من مرة في اليوم الواحد مع تأكدي من انها تصل الى قمة اللذة في كل لقاء ، علما بأنني سليم تماما من الناحية التناسبية بعد الكشف الطبي · هل تكون زوجتي « سوداوية » ؟ وبماذا تنصحون ؟

الجواب :

عن رغبة زوجتك الجنسية العارمة ورغبتها في ممارسة الجنس أكثر من مرة في اليوم الواحد وحتى بعد انتهائك من العملية ، ورغبتها مرة أخرى في نفس اللحظة . فهذه الحالة التي تسميها سوداوية المزاج توجد في بعض السيدات وعلاجها هو انشغالها بشيء آخر غير الجنس وذلك بالاشتراك في أحد النوادي وممارستها الرياضة وكذلك باشتغالها في أعمال المنزل والخروج باستمرار ، وكذلك أنصحك بسرعة الانجاب حتى تنشغل في الرعاية والعناية بالطفل لان ذلك سيأخذ جزءا كبيرا جدا من تفكيرها ووقتها بالتأكيد . وكذلك أنصحك باعطائها بعض المهدئات ·

١٠٧ ـ التلقيم الصناعي

السؤال :

متزوج منذ عامين ونصف ، لم يحدث انجاب حتى الان ،

فحصت السائل المنوي ووجدته ٧ر٥ مليون نسبة الحركة جيدة والدورة الشهرية لزوجتي منتظمة الا انه وجدت دودة صغيرة بالمهبل ·· قامت بعملية كي بالرحم ·· ولم تنجب حتى الان . فهل تفيد عملية التلقيح الصناعي ، وهل يجوز اجراؤها وبماذا تنصحني ؟·

الجواب :

وجود الدودة الصغيرة الرفيعة بداخل المهبل يفسر كثيرا سبب الهرش والحرقان ، فهذه الدودة تعني ان الزوجة مصابة بنوع من الديدان الرفيعة يسمى اكسيورس . ويصل الى المهبل من الشرج ويحدث هرشا خصوصا في المساء ·

وبالنسبة للتلقيح الصناعي فمشكلة عدم الحمل هي نتيجة ضعف عدد الحيوانات المنوية وحيويتها وليس نتيجة عائق من وصول الحيوانات المنوية الى المهبل . والتلقيح بحيوانات منوية من شخص آخر يحرمه الدين والعرف ·

١٠٨ ـ التهاب واحتقان

السؤال :

عندي التهاب في المثانة واحتقان في مجرى البول نتيجة أملاح أثار بسرعة نتيجة هذا الاحتقان وأمارس العادة السرية وأخشى من تأثيرها على الانجاب · هل من اللازم تحليل سائل البروستاتا والمني لمعرفة حالة الجهاز التناسلي أم اقلاعي عن العادة السرية كاف لمعالجة أي ضعف ؟·

الجواب :

لا أظن ان ممارستك للعادة السرية قد أضعفت جهازك التناسلي أو قدرتك على الانجاب · ولكن احتقان مجرى البول الذي تشكو منه قد يكون سببه الافراط في مزاولة العادة السرية

ولذلك فان الاعتدال مطلوب . والفحوص التي ذكرتها هي للتأكد من عدم وجود التهابات بالجهاز التناسلي بصرف النظر عن العادة السرية .

١٠٩ ـ قيصرية متكررة

السؤال :

وضعت زوجتي ابنتنا البكر عام ١٩٦٢ بعملية قيصرية اجريت لها بسبب ضيق عظام الحوض ثم وضعت بعد خمس سنوات بعملية قيصرية اخرى .

وهي الان على وشك الولادة ، انني أخشى على زوجتي من جراء تكرار هذه العملية وهل هي خطيرة .. ان زوجتي تصر على انجاب ولد وكذلك تصر على انجاب أربعة ، علما بأن عملية الولادة تسبب عندها ارتخاء في البطن .

الجواب :

هناك أربعة جوانب هامة لصاحبة العملية القيصرية :

أولا : العملية القيصرية عملية مأمونة الجوانب ولا تؤثر على صحة السيدة اذا عملت بكفاءة وكانت حالة السيدة وقت اجراء العملية حسنة أي ليست مصابة بأنيميا حادة أو التهابات في الشعب الهوائية .

ثانيا : يمكن تكرار هذه العملية أكثر من ثلاث مرات اذا أجريت في كل مرة بكفاءة وان تكون السيدة تحت الرعاية الطبية طول فترة الحمل .

ثالثا : يجب اتباع ريجيم خاص ، فانه لن يؤثر على حجم الطفل حتى يسمح بخروجه من الحوض الضيق خاصة ان هذا السبب هو الذي من أجله أجريت القيصرية .

رابعا : علاج ارتخاء البطن الناتج عن تكرار العملية هو العلاج الطبيعي وخاصة التمرينات الرياضية لعضلات البطن .

١١٠ ـ البروستاتا والعدوى

السؤال :

أصبت بالتهاب بالبروستاتا ٠٠ وكانت نسبة الصديد عالية ، هل ينتقل هذا الميكروب الى الزوجة ٠٠ وأين يكمن فيها ، حيث اني أعلم ان السيدات ليس لهن بروستاتا ، وهل ذلك هو سبب عقمنا ؟

الجواب :

التهاب البروستاتا من الامور الشائعة مثل التهاب اللوز وهي موجودة عند حوالي الثلث من الرجال بدون أعراض ، وفي الغالب تمثل بؤرة صديدية في الجسم مثل اللوز أو الاسنان والميكروب المصاحب قلما يكون معديا ـ واذا كانت هناك ميكروبات معدية معدية فانها تؤثر على عنق الرحم عند الزوجة قد يكون سببا في نقص الاخصاب . والتأكد من كل هذه الامور وذلك بعمل مزرعة من سائل البروستاتا للتأكد من تكوين الحيوانات المنوية ـ اما السائل المنوي فمصدره سائل الحويصلات المنوية والبروستاتا وهذا لا يتأثر بوضع الخصية ٠

١١١ ـ هذا السائل الابيض ٠٠ هل يسبب العقم ؟

الجواب :

نشكو نحن بعض الفتيات في سن ما قبل الزواج من نـزول سائل أبيض مخاطي في كثير من الاحيان ، الامر الذي يثير حيرتنا وقلقنا ٠٠ قد يؤدي وجوده الى اصابتنا بالعقم في المستقبل ، وحرماننا من الحياة الزوجية والاسرية الهانئة في المستقبل حيث لا ولد ولا بنت ٠٠ فهل نحن على حق أم لا ، وهل يمكن التخلص من هذه الحالة أو ان ذلك غير ممكن ؟

الجواب :

لماذا هذه الحيرة وهذا القلق وهذا التشاؤم ٠٠ ان الامر لا يستحق كل هذا أو حتى شيئا منه ولو بسيطا ٠٠ ان هذا السائل يا فتياتنا العزيزات هو افراز مهبلي طبيعي ينزل من المهبل وليس من فتحة البول ٠٠ وهو كما قلنا شيء طبيعي لدى كل فتاة بل ولدى كل سيدة أيضا ٠٠ الا اذا كانت هناك كمية كبيرة زائدة على الحد ٠ هنا يجب زيارة الطبيب ، وهو قادر على الوصول الى حل ٠٠ وعلاج ٠٠ لذلك اذا كان هذا الافراز يضايق الفتاة بحيث يضطرها الى تغيير ملابسها الداخلية أكثر من مرة في اليوم ، أو كانت له رائحة غريبة مقززة ، أو مصحوبا بهرش أو حرقان ، فعندئذ يجب التصرف ٠٠ يجب الذهاب الى الطبيب كما قلنا ٠٠ وهو عندئذ قد يكون نتيجة التهاب ميكروبي وحالاته لا تسبب أية أضرار أو متاعب كبيرة ٠٠ وليست له صلة بالعقم ٠٠ انه لا يمكن أن يؤدي اليه من قريب أو بعيد ٠

١١٢ ـ هل الرجل أقوى جنسيا من المرأة ؟

السؤال :

فيما يتصل بموضوع الجنس فان سؤالا هاما يلح علينا نحن بعض الرجال بعد أن ينتهي لقاؤنا الزوجي هو : هل الرغبة الجنسية عند الرجل أقوى منها عند المرأة ، أو ان المرأة بحكم طبيعتها تخجل من اظهار عواطفها وتجد حرجا في التجاوب المطلوب ٠٠ سؤال هام وقد يبدو لكم غير ذلك ، ولكننا نريد ان نعرف رأي العلم فيه ، لان الامر بالنسبة لنا في كثير من الاحيان مشكلة ٠

الجواب :

هذا وهم حقيقي ، والسؤال أو المشكلة هامة بالنسبة لكم ولنا ، لا فرق أبدا بين الرجل والمرأة في هذه الناحية • فالرغبة الجنسية مرتبطة بتكوين الانسان نفسه سواء كان رجلا أو امرأة • من هنا يوجد الرجل الضعيف والرجل القوي وكذا الحال بالنسبة للمرأة • والواقع ان ما يثير هذا الموضوع هو ما يقال من ان المرأة أقل من الرجل اهتماما بالناحية الجنسية ، وان بعض النساء يحتجن الى وقت طويل للنشوة الجنسية ، بل ان البعض من النساء يعشن حياتهن في حالة برود جنسي ، ولا تحلو لهن الحياة الزوجية بأي شكل من الاشكال • قيل هذا فعلا ولكن قيل مثله ايضا عن الرجال • هناك أزواج يمارسون اللقاء الزوجي عدة مرات في الاسبوع ، بينما البعض الاخر لا يفعل ذلك الا مرة كل اسبوع والبعض الثالث لا يفعل سوى مرات قليلة كل شهر ، وربما كل عدة شهور •• ومن هنا يتضح كما قلنا انه لا فرق بين الرجل والمرأة في هذه الناحية •

١١٣ ـ علاج العقم

السؤال :

عمري ٢٨ عاما ولم أنجب للآن ، وقمت بعمل تحليل للسائل المنوي وكانت نتيجته عدم وجود حيوانات منوية نهائيا ،ونصحني الطبيب بعلاج لمدة ثلاثة أشهر فهل هذا العلاج يفيد ؟ وبماذا تنصحني حتى أستطيع الانجاب ؟

الجواب :

ما دام لا يوجد بالسائل المنوي حيوانات منوية ، فننصح بعمل بزل للخصية وأخذ عينة منها ، ان هذه خطوة هامة لا بد منها وليس قبل ذلك يتقرر العلاج ونوعه سواء كان دوائيا أو جراحيا •

١١٤ ـ كيف يمكن علاج العقم بالجراحة ؟

السؤال :

نحن بصراحة نعاني من العقم وقد حاولنا العلاج بوسائل كثيرة دون جدوى لكننا الان نفكر من كثرة ما سمعنا وقرأنا في حل اخر هو الجراحة ٠٠ فما جدوى هذا الحل ، وهل تفيد الجراحة في كل الحالات ، وكيف وما مدى تأثيرها في الحاضر والمستقبل ؟

الجواب :

لا بد من توضيح أمور كثيرة في هذا الموضوع ٠ أولا : قد يكون التدخل الجراحي هو وسيلة اصلاح الاصابات التي تحدث للحبل المنوي أثناء اجراء عملية سابقة في هذه المنطقة مثل عملية القيلة المائية أو الفتق الاربي أو الدوالي وهذه الاصابات نسبتها ضئيلة جدا بالطبع ٠ ثانيا : وجود قيلة مائية كبيرة أو فتق اربي كبير قد يكون من ضمن العوامل الميكانيكية التي تؤدي للعقم ٠ ثالثا : بعض الالتهابات بالحبل المنوي قد تؤدي الى حدوث انسداد بالحبل المنوي فيمتنع وصول الحيوانات المنوية للخارج ، فيكون دور الجراحة هو عمل « توصيلة » بين جزئين سليمين من الحبل المنوي الى بربخ الخصية ، أي بمعنى أخر توصيل الحيوانات المنوية المحبوسة بالبربخ الى المنطقة السليمة من الحبل المنوي وهذه العملية دقيقة جدا ٠٠ هذا باختصار ما يمكن عمله بالنسبة للعقم ويدخل في نطاق الجراحة ولذلك فان ازالته تزيل سبب العقم ٠

١١٥ ـ مخاوف ليلة الزفاف

السؤال :

أنا موظف في السابعة والعشرين ، أستعد للزواج ، ولكنني

خائف من ليلة [illegible] ناف ، فقد لا ينتصب عضوي خلالها ، خاصة وان طوله لا [illegible] الثلاثة عشر سنتيمترا مما يجعلني أشك في القدرة على [illegible] غشاء البكارة ، علما بأنني مارست الجنس كثيرا و بنجاح ، وأمارس العادة السرية • فبماذا تنصحني بخصوص هذه العملية ؟ وهل الهرمونات والمخدرات ذات فوائد في حالتي ؟•

الجواب :

طول العضو عندك طبيعي ، ولذلك فلا داعي لاي خوف ، وبخصوص المخدرات والخمر ليلة الزفاف فليست لها فائدة تذكر ، بل انها قد تأتي بنتيجة عكسية ، ان ثقتك بنفسك وعدم خوفك سيجعلانك تقوم بواجبك في ليلة الزفاف وفي غيرها ، ومن خطابك يتضح انك طبيعي من كل الوجوه ، فدع الوساوس والمخاوف ، بذلك فقط ستكون طبيعيا ، أما تناول الهرمونات المذكرة فليس له أي فائدة بالنسبة لمن [illegible] يعاني من أي نقص •

١١٦ ـ هل يحدث الحمل [illegible] الغشاء ؟

السؤال :

بصراحة وحتى لا نقع في أخطاء تقع فيها كثيرات نتيجة الجهل وعدم الدراية وعدم الالمام بكثير من المعلومات السليمة نسأل ، ولمجرد العلم فقط : هل يمكن ان يحدث الحمل دون اتصال جنسي كامل وما هي الاعراض المنذرة في هذه الحالة ، وكيف يمكن الاحتياط عندئذ ؟ اننا نود ان نعرف ابعاد الحقيقة [illegible] هذا الموضوع ، خوفا من الوقوع في الخطأ وحتى تكون فترة [illegible]خطبة كما نرجوها : صافية وردية فيها من الحب والود أكثر مما فيها من المتاعب والآلام •

الجواب :

ونحن من هذا المنطلق نقول : ان ممارسة الجنس من الخارج .

أي القذف بالخارج لا يحول دون حدوث الحمل · فكثيرا ما حملت آنسات وغشاء البكارة سليم · نقول هذا حتى لا تقع احداكن في الخطأ المحظور · ان الخطيب الذي يسمح لنفسه في فترة الخطبة أن يلجأ الى هذا العمل لا يستحق الاهتمام والالتفات ، انه شخص عابث ، ماجن ، والاستسلام له ومجاراته خطأ في خطأ · ان هذا يعني انتفاء الغرض من الخطبة · انها تعني لقاء طرفين، لقاء وديا على هدف واحد هو : الزواج ، هذا اللقاء يجب ان يكون تحت اشراف الاهل ·· ولو غير المباشر ، وأن يدرس الخطيبان خلال هذه الفترة طباع بعضهما البعض ويتفاهما على صورة حياتهما الجديدة المقبلة · فلا اسفاف ولا خروج على العادات والتقاليد والاصول فان لكل شيء وقته ·· ما للخطبة للخطبة ، وما للزواج للزواج ·· نقول هذا حتى لا يغرر شبان كثيرون بفتيات كثيرات باسم الخطبة ، ولكن النتيجة هذه الشكوى ·· ولا تصدق الفتاة ·· لكن الذي حدث حدث ·· وتكون الاعراض هنا واضحة : انقطاع الدورة ، غثيان النفس ، القيء ، كثرة التبول ، ألم في الثدي مع تغير لون الحلمة ·· ان هذه المعلومات ضرورية وهامة ، حتى لا تخطيء الفتاة وحتى لا يخطيء الشبان ·

١١٧ ــ الشعور والدافع

السؤال :

سني ٢٣ سنة ، ومقبل على الزواج ، أسرفت في العادة السرية أثناء فترة البلوغ ولكنني امتنعت عنها عند سن العشرين الا فيما ندر ، وعندما أمارسها لا أشعر بلذة ويعقبها حرقان في البول ، هل لذلك تأثير على الزواج ؟

الجواب :

الشعور باللذة أثناء القذف يعتمد على الدافع وراءها ومدى

قوته وعلى سلامة الجهاز التناسلي ، فكلما كان الدافع جنسيا سليما وكان الجهاز التناسلي سليما ومرتاحا زاد هذا الشعور والعكس صحيح ، فاذا كان الجهاز متعبا نتيجة التهابات او ارهاق قل الشعور باللذة ، والاعراض البولية المصاحبة التي تذكرها نرجح معها وجود احتقان بالجهاز التناسلي واستشارة طبيب للاطمئنان قبل الزواج أمر مستحب ·

١١٨ ــ علاج أكثر من ١٠ سنوات

السؤال :

بذلت كل جهودي من أجل علاج العقم ، وتوجهت الى عشرات الاطباء · استمر علاجي أكثر من ١٠ سنوات بلا فائدة · بدأ اليأس يتسرب الى قلبي ·

الجواب :

من الخطأ علاج العقم قبل اجراء البحوث لمعرفة سببه بالتحديد ·· وأهم هذه البحوث :

- تحليل السائل المنوي للزوج ·
- فحص السيدة بدقة مع فحص الافرازات المهبلية وافرازات عنق الرحم ·
- فحص ميكروسكوبي لعينة من غشاء الرحم ·
- أشعة للرحم بالبيدول ·

وقد يكتفى أحيانا باجراء بعض هذه البحوث ·

١١٩ ــ التهاب بعد اللقاء ·· لماذا ؟

السؤال :

كثيرا ما نلاحظ هذه الحالة بعد كل لقاء زوجي ، اذ تنتابنا بعد ان نفرغ من لقاء زوجاتنا حالة من الالتهاب والحساسية في

العضو التناسلي ، وما حوله ، وما يتبع ذلك من مظاهر عديدة من هرش وخلافه ، صحيح ان الحالة تزول بعد مدة ، لكنها تعاودنا بعد كل اتصال ، فلماذا ؟ هذه الحالة ، وهل ممكن الخلاص منها وكيف ؟ اننا في انتظار اجابة حاسمة عن هذا الموضوع ؟

الجواب :

قد تحدث فعلا حساسية موضعية في الاعضاء التناسلية عند الرجال خاصة بعد اللقاء الزوجي مباشرة · والسبب هو الافرازات المهبلية الخاصة في الشهور الاولى من الحمل ، أو وضع مواد معينة داخل المهبل لمنع الحمل · اذن فالسبب كامن عند الزوجة نفسها لا الزوج · وعندئذ تكون شكوى الرجل انه مصاب بالتهاب يزول لكنه سرعان ما يعود عند معاودة اللقاء · وفي هذه الحالة لا بد من علاج هذه الافرازات ، حتى حالات كثيرة يذهب أصحابها الى الطبيب وهم منزعجون · ولكن الدهشة تستولي عليهم عندما يخبرهم الاخصائي ان الزوجة هي السبب ·· هي المريضة وليس الزوج وان المهم أن يبدأ علاج الزوجة أولا . ومن ثم سوف تختفي هذه الشكوى تماما · وعلاج الزوجة طبنا بسيط وهو لدى اخصائي أمراض النساء ·· انه قادر على الكشف عن السبب الحقيقي فيعالجه ومن ثم تختفي شكوى الزوج ·

١٢٠ ـ قرحة

السؤال :

زوجتي انتهى حملها الاول في الشهر الرابع والحمل الثاني في الشهر السادس وتكرر ذلك خمس مرات ·· قال أحد الاطباء ان هناك قرحة في بيت الولد ولا بد من اجراء عملية ؟

الجواب :

ان تكرار الاجهاض ما بين الشهر الرابع والسادس له أسباب

متعددة ولعل أهمها هو ضعف العضلة المحيطة بعنق الرحم ولذلك فان الجنين عندما يصل الى خمسة أو ستة أشهر من العمر يزداد وزنه وتصبح العضلة غير قادرة على احكام قفل الرحم فينفتح ويحدث الاجهاض • وعلاج هذه الحالة يربط عنق الرحم عندما يحدث الحمل وهي عملية بسيطة وتمنع الاجهاض ولكن يجب أن تتكرر مع كل حمل • اما بخصوص قرحة عنق الرحم فهي لا تحدث الاجهاض كما ان القرحة تلتئم تلقائيا اذا حدث حمل •

١٢١ ـ انثناء العضو •• عند اللقاء ؟

السؤال :

الشكوى التي نعاني منها بالاضافة الى وصول طول العضو عند انتصابه الى ثمانية سنتيمترات فقط عند انتصابه هي : انثناؤه أثناء اللقاء اللزوجي مما يؤدي الى « انزلاق » السائل المنوي ببطء دون حدوث القذف •• فهل من حل أو علاج لهذه المشكلة التي تؤرق حياتنا وتسبب لنا المتاعب في حياتنا الزوجية ؟

الجواب :

قصر العضو وصغر حجمه وانثناؤه أثناء الانتصاب قد يكون نتيجة لنقص هرمون الذكورة وفي هذه الحالة يكون مصحوبا بنقص أو عدم نمو شعر الذقن والعانة والصدر ، وصغر حجم البروستاتا والصفن ، وضعف النمو العضلي ، وتراكم الدهون حول الصدر وأسفل البطن •• بالاضافة الى ضعف الرغبة الجنسية •• ومن الضروري في مثل هذه الحالة الاستعانة بالاخصائي • فانه قادر على تحديد الحالة بوضوح ، ووصف العلاج اللازم والحاسم لها •• الذي يعيد كل شيء الى حالته الطبيعية •

تزوجت منذ عدة أشهر ، ولاحظت عدم قدرتي على اتمام العملية الجنسية لعدم قدرة انتصاب عضو التذكير وقد قرأت مقالا لاحد الاطباء ، ان هذا يحدث كثيرا بالنسبة للرجال الذين يميلون الى مزاولة العملية مع الجنس الاخر ، نصحني أحد الاطباء بعرض نفسي على طبيب أمراض نفسية ٠ فهل يوجد أمل في الشفاء ؟ وهل يمكن علاجي بالمجان لان حالتي المادية غير متيسرة ؟

الواقع ان حالتك نفسية أكثر منها جنسية ٠ وكما ذكرت في خطابك فان الاعضاء التناسلية لديك سليمة مائة في المائة وعلى هذا فالمشكلة تكمن في داخلك انت لبعض العقد النفسية التي كنت تعاني منها قبل الزواج ٠

قيل لنا بعد ان تزوجنا بمدة ولم ننجب ، اننا قد نكون مصابين بما يسمى الرحم الصغير وأنه لا أمل في هذه الحالة في الانجاب ، بل لا أمل اطلاقا في انصلاح الحال بيننا وبين أزواجنا، حتى خلال اللقاء الامر الذي انعكس على نفوسنا في الواقع فأدى الى شيء من النفور والكره لهذا اللقاء ٠٠ فهل ما قيل لنا حقيقي وهل كتب علينا الشقاء مع أزواجنا ٠٠ في حياتنا الزوجية ، أم ان هناك أمل ؟

لسنا ندري من الذي قال لكم ان الرحم صغير ٠٠ هل هو

الطبيب أم الجارة أم الصديقة ٠٠ وكيف حكمت كل منكم على صغر حجم رحمها ٠٠ ان هذا الامر لا يمكن حسمه بهذه الطريقة ٠٠ ان حجم الرحم شيء نسبي ٠٠ بمعنى انه كأي عضو في الجسم يتناسب مع بقية الاعضاء ، ومن الجائز جدا بناء على ذلك أن يكون حجم الرحم عند احدى السيدات صغيرا ، لان هذه طبيعة فيها ، وتحمل وتلد دون ان يكون هناك مانع من أي نوع ٠والذي يحدد هذه المسألة ويحسمها هو الاخصائي ، انه قادر بالكشف والفحص والوسائل المختلفة من أشعة وغيرها أن يقرر ان كان صغر الرحم شيئا طبيعيا أو غير طبيعي ، فكيف يمكن علاجه ان امكن ولذلك لا بد من اللجوء الى الاخصائي ، وعدم الارتكان الى أي أقوال تقال ، لكن قد تكون غير صحيحة بالمرة ٠٠ اذ قد تكون هناك أسباب أخرى هي المانع في حدوث الحمل وقد يكون علاجها سهلا وممكنا ٠٠ بقي ان نقول ان وجود هذا الرحم الصغير لا يؤثر على القدرة الجنسية أو الاستمتاع ، فاذا كانت هذه الحالة موجودة لديكن ، فان أغلب الظن ان سببها نفسي ٠

١٢٤ ـ كيس مائي فوق المبيض

السؤال :

عمري ٣٥ عاما ٠٠ اكتشف الطبيب وجود كيس مائي على المبيض ٠٠ تم استئصاله بعد ان كنا نعتقد انها حالة حمل ٠٠ مرت سنة وثلاثة أشهر بعد العملية ولم يحدث حمل ٠٠ ترى ماذا أفعل لانجب طفلا آخر حيث اني أم لبنت واحدة ؟

الجواب :

ان أهم أسباب العقم الثانوي وهو ما تشكين منه هو انسداد البوقين وتوقف التبويض ولا بد من التأكد من سلامة البوقين وخصوصا بعد عمل عملية استئصال الكيس المبيضي وذلك بواسطة أشعة بالالوان . فاذا اتضح سلامة البوقين أو على الاقل

احدهما فلا بد من التأكد من ان التبويض يتم شهريا وذلك بواسطة أخذ عينة من الرحم قبل موعد الدورة بأيام وبتحليل هذه العينة يمكننا التأكد من التبويض ، كما انه من المستحسن عمل تحليل للسائل المنوي للزوج ومعالجته اذا كان هناك نقص في قوة اخصاب السائل المنوي ٠

١٢٥ ـ [illegible] الصديد

السؤال :

أنا متزوج منذ أربع سنوات ولم أنجب وبتحليل المني وجد ان عدد الحيوانات المنوية به قليل مع وجود صديد بكثرة ٠ وبعد العلاج الموضعي وبالمضادات الحيوية زاد العدد بعض الشيء كما تحسنت الحركة ٠ هل الصديد هو السبب ؟ وهل علاجه يؤدي الى تحسن كامل ؟

الجواب :

الصديد بالمني يعني التهابات بالبروستاتا والحويصلات المنوية ، وهذه في بعض الحالات قد تؤثر على عدد الحيوانات المنوية وعلى حيويتها ، لذلك فعلاج السبب هو الصديد يؤدي الى التحسن . كما حدث في حالتك . الى الحد الطبيعي اذا كان الصديد هو السبب الوحيد ، أو الى حد معين اذا كانت هناك أسباب أخرى مثل نقص الهرمونات أو دوالي في الخصيتين أو نقص في التغذية وغيرها كثير من الاسباب ، وما دام الصديد هو السبب وموجود . لذلك يعالج أولا ، واذا أدى علاجه الى التحسن الكامل فيكون ذلك هو المطلوب ٠ اما اذا توقف التحسن عند حد معين فتراجع الاسباب الاخرى وتعالج ٠

١٢٦ ـ حبوب تحت اللسان

السؤال :

سمعت عن حبوب توضع تحت اللسان وتستحلب لاطالة مدة

الاقراص التي تتكلم عنها عبارة عن اقراص تحتوي على جرعات بسيطة من هرمون الذكورة وهي تستعمل في حالات الاجهاد العام والنقاهة من الامراض ، اذ انها تساعد على تمثيل البروتينات بالجسم ، أما استعمالها في حالات الضعف الجنسي فيكون بالنسبة للاشخاص المسنين ، اما حالات الضعف الجنسي الاخرى فان مفعولها في معظم الاحيان يكون عن طريق الايحاء النفسي ٠

نعاني من وجود دوالي بالخصيتين ونخاف من اجراء جراحة لها ، ولكننا امام ما نسمعه من انها يمكن ان تؤدي الى العقم ، نود اجراءها ، غير أننا قبل ذلك نريد أن نسمع كلمة العلم حتى تبدد آلامنا وتتبدد كل الاوهام في هذا الموضوع الهام ؟

يختلف كيس الصفن عن باقي أجزاء الجسم بأنه لا يحتوي على طبقة دهنية ولهذا السبب فان درجة حرارة الخصية تكون أقل من درجة حرارة الجسم لان كيس الصفن لا يسمح باختزان الحرارة العادية للجسم ٠ وهذا نظام أو ترتيب مثالي ٠ لان الحيوانات المنوية لا يمكن أن تعيش في درجة حرارة الجسم العادية اما ما يحدث في حالة الدوالي من تمدد في الاوعية الدموية وازدياد كمية الدم في المنطقة وما يصاحبها من ارتفاع درجة الحرارة ، فانه يؤدي الى موت الحيوانات المنوية ٠ وهكذا يمكن ان نفهم كيف يؤدى علاج الدوالي في هذه الحالة الى علاج العقم ايضا ٠

اذن ما سمعتموه صحيح ويجب ألا تتوانوا في اجراء هذه الجراحة، ولا خوف بعد ذلك عليكم من شيء اذ يمكن أن تمارسوا حياتكم المعتادة ، وتنجبوا ما شاء لكم من الانجاب ٠

أنا سيدة عمري ٢٣ سنة أنجبت ثلاث بنات وأرغب في انجاب ذكر ٠ زوجي يمانع بحجة تحديد النسل ٠ ولانني أرفض تناول حبوب تحديد النسل ، فانه لا يقوم بجماعي على الوجه الاكمل بأن يقذف بالخارج حتى لا يعطيني فرصة الحمل ٠ مما يضايقني ويعذبني ، أرشدوني بربكم ٠

من ناحية القذف بالخارج كوسيلة لمنع الحمل فهي ليست أكيدة أبدا وممكن جدا أن تحملي ٠ فاذا كنت ترغبين في انجاب الاطفال فهذه الوسيلة يمكن جدا أن تؤدي الى الحمل وطبعا لا تستعملي حبوب منع الحمل ٠

أبلغ من العمر ٣٠ عاما ، متزوج منذ ٨ شهور ، زوجتي تتبول باستمرار أثناء العملية الجنسية ، فهل هذا يرجع الى كبر العضو الذكري عندي ؟ وهل يمكن علاج زوجتي ؟

قد يتسبب كبر العضو الذكري وكثرة الجماع في وجود بعض الالتهابات في قاعدة المثانة أو مجرى البول ويؤدي ذلك الى أن

تشكو الزوجة من كثرة مرات التبول ، وقد يحدث ذلك أثناء الجماع مما يؤدي الى بعض الالتهابات بالمهبل ٠٠ لذلك يجب عرض زوجتك على اخصائي وكذلك يجب استعمال ملين عند الجماع ٠

١٣٠ ـ الزواج بعد الستين

السؤال :

أنا موظف بالمعاش عمري ٦٨ عاما لدي خمسة أولاد ، توفيت زوجتي منذ ١٤ عاما ولي رغبة الان في الزواج ٠ وما أخشاه انني أعاني من سرعة القذف والانتصاب غير الكامل ٠

الجواب :

ابتعادك عن الجنس والعملية الجنسية مدة ١٤ عاما مع الاثارة الجنسية خلال هذه الفترة الطويلة قد سببت اختناقا بالغدد الجنسية نتج عنه ما تشكو منه الان من أعراض مع العلم انك لم تذكر شيئا عن ماضيك الجنسي وهل كنت تتعاطى عقاقير جنسية؟ وهل لم تصب بأي أمراض جنسية أو بلهارسيا المجاري البولية ، ولا تنس ان قوة الانتصاب والعملية الجنسية ذاتها من اثارة جنسية ٠٠٠ الخ تضعف الى حد ما مع تقدم السن ، ولكن ليس ذلك بالقاعدة الثابتة ٠٠ واني أرى أنه لا بد لك من استشارة اخصائي الامراض التناسلية قبل اقدامك على الزواج ، فهذا أفضل وأحسن لك ٠

١٣١ ـ الختان تشويه

السؤال :

أنا متزوج وعندي ثلاثة أولاد ، لا أعتقد ان زوجتي تستمتع بالعملية الجنسية نتيجة عملية الختان مما يضطرني الى تدليك

الجزء الصغير الباقي بعد عملية الختان حتى تستجيب ـ هل هذا ضـــار ؟

الجواب :

الختان بالنسبة للنساء عملية جراحية تشويهية ليس لها معنى ولا تؤدي الى أي غرض · ولما كان الجزء الزائد حساسا فـــان وجوده يساعد على سرعة التهيؤ للعملية الجنسية · ولكن هناك اكثر من جزء يثير المرأة بالاضافة الى ان الاتصال الجنسي هو اتصال عاطفي قبل أن يكون جسماني ، والمهم أن تتصل بزوجتك في وقت تكون هي راغبة فيه . ولا ضرر من التدليك الخارجي ما دامت زوجتك تتقبله ·

١٣٢ ـ تحجر أسفل الخصيتين

السؤال :

منذ عامين أجريت لي عملية جراحية بالمثانة نتيجة تعب بها وانقطع المني بعد العملية مباشرة ، والان هناك تحجـــر أسفـــل الخصيتين وأصبح المني عبارة عن نقط صغيرة بعد العلاج ·· هل من أمل في علاج حالتي ؟

الجواب :

في حالة اجراء عملية في عنق المثانة فان ذلك يؤدي الى تعطيل وظيفة العضلة القابضة الداخلية التي تنظم خروج المني للخارج فيقذف المريض داخل المثانة وينزل السائل المنوي مع البول عند التبول بعد العملية الجنسيـــة أو العـــادة السريـــة · واذا أراد المريض أن ينجب فمن الممكن استرجاع السائل المنوي من البول وحقن الزوجة به في وقت التبويض ·

عمري أربعون عاما ومتزوج ولم أنجب ، وقمت بأول تحليل للمني فكان المني ضعيفا على الرغم من الانتظام في العلاث فلم أجد تقدما يذكر · أرجو افادتي بالعلاج ؟

نتيجة العلاج تتوقف على احتمالات تكوين الخصيــة وعلــى نوع العلاج · والاول لا حيلة لنا فيه فالبعض يولد وهو ضعيف من هذه الناحية مثلها مثل بعض وظائف وأعضاء الجسم ،والثاني يتطلب الفحص الاكلينيكي فربما كان هنــاك سبب لم تتضــح أهميته الا في السنوات الاخيرة مثل دوالي الخصية اذ لم يكــن ظاهرا خلال الفحوص الاولى ووضح الان مع مرور الوقــت ·· وعموما ما دامت هناك حيوانات منوية فهناك أمل في الانجاب ، وكلما استطعنا تحسين المني ازداد هذا الامل · وأرى أن يعاد الفحص من جديد ، ولا تيأس ·

عمري ٢٠ عاما ومقبل على الزواج ، ولكني أخشى من صغر حجم العضو التناسلي فهل هذا يؤثر على قدرتي على الانجاب ؟ وما هو الطول العادي للعضو وللمهبل عند الانثى ؟

طول العضو وقصره لا يؤثران اطلاقــا على القــدرة علــى الانجاب ، حيث ان هذه القدرة تكون بالحيوانات المنوية ، التي تخرج من الخصية من خلايا خاصة وطول العضو لا يؤثر في الحياة

الزاوية ، ولكن قوة الانتصاب هي العامل المؤثر . وطول مهبل الانثى هو ٩ سم والطول العادي للذكر هو من ١٣ ـ ١٦ سم ٠

١٣٥ ـ الحمل وهبوط القلب

السؤال :

سمعت طبيبا في الاذاعة يقول ان حمل السيدة المصابة بهبوط في القلب يشكل خطرا عليها ويعتبر مجازفة بحياتها وأفيدكم بأنني مصابة بهذه الحالة وحامل في شهري الخامس ٠ أصبت بعض النوبات أثناء فترة الوحم انتهت بعد ذلك ، ماذا أفعل ؟

الجواب :

الحمل بالنسبة للسيدة المصابة بمرض روماتيزم القلب يشكل مجهودا جديدا على القلب الذي لا يعمل بكفاءة أصلا ٠ واذا حملت السيدة وهي تعاني من هبوط القلب وأعراض ضيق التنفس مع أقل مجهود واحساس بتتابع التنفس عند المجهود ، وتقدمت الحالة أصبح ضيق التنفس موجودا حتى أثناء الراحة ، ومع وجود ورم بالساقين وجدار البطن وانتفاخ الرقبة وتضخم الكبد وأحيانا استسقاء بالبطن ، وفي مثل هذه الحالات لا بد من وضع السيدة الحامل تحت اشراف اخصائي قلب مع اخصائي أمراض نساء كما ننصح بالراحة التامة طبقا لنصائح طبيب القلب ٠

١٣٦ ـ الجنس والحمل

السؤال :

أنا الان في الشهر الاول من الحمل ٠٠ ما هو موقفي من زوجي ؟

الجواب :

من الافضل الابتعاد عن مزاولة الجنس خلال الاشهر الثلاثة

الاولى من الحمل وذلك خوفا من احتمال حدوث « القلقلة » في الحمل ، أو الاجهاض ، كذلك من الافضل الابتعاد ايضا عن مزاولة الجنس في الشهرين الاخيرين ، وذلك لتجنب حدوث حمى النفاس بعد الولادة ٠ أما في حالة الزوجة التي سبق لها الاجهاض المتكرر ، أو الولادة المبكرة ، فيجب الامتناع تماما عن أي اتصال بالزوج خلال فترة الحمل بأكملها ٠

كما اني أنصح بعدم اتمام الاتصال بالزوج بعد الولادة لمدة فترة النفاس « ستة أسابيع » أو حوالي ٤٠ يوما ٠

١٣٧ ـ سرعة القذف

السؤال :

عمري ٢٥ سنة وصحتي جيدة وأمارس العادة السرية منذ أكثر من ١٠ سنوات وامتنعت عنها منذ ثلاثة أشهر فقط ، ومشكلتي هي سرعة القذف لدرجة أنني أنتهي منه بمجرد وصولي الى خارج الشفرين ٠ سأتزوج بعد أشهر معدودة ، وأخشى أن تفشل حياتي الزوجية بسبب هذا العيب ٠

الجواب :

سرعة القذف تعني علميا نزول السائل المنوي من الرجل قبل الوقت المناسب والوقت المناسب هو بلوغ قمة الشهوة عند الطرفين ٠ ولذلك فان المسألة نسبية وليست مرتبطة بطول زمني معين في معظم الحالات ٠٠ اما في بعض الحالات فيحدث القذف بعد الايلاج مباشرة وأحيانا قبله ، وقد يكون بدون حدوث انتصاب كلية ، وهذا ما يعرف بسرعة القذف التي تستوجب تدخل الطبيب ٠ وما عدا ذلك فمسألة يمكن تنظيمها والتغلب عليها عن طريق التفاهم التام بين الطرفين والمصارحة والمشاركة الوجدانية بينهما في نفس الوقت ٠

أما في الحالات الاخرى فقد تكون سرعة القذف نتيجة لتعود

الشخص عليها منذ بداية البلوغ ، اذ في هذه المرحلة يكون القذف سريعا ويحدث بعد فترة وجيزة من الانتصاب مصاحبا لادنى تهيج جنسي وقد يحدث عند بعض الشبان دون حدوث الانتصاب وبعض الاشخاص قد يظل ذهنه مرتبطا بهذه المرحلة وتصبح سرعة القذف عنده عادة قديمة يفسرها هو لنفسه على انها طبيعية فيه • وفي حالات أخرى قد تكون سرعة القذف نتيجة لوجود التهاب واحتقان في مجرى البول أو في البروستاتا أو في الحويصلات المنوية ، وهذا اما نتيجة لكثرة الاستمناء أو نتيجة لكثرة التهيج دون الاشباع مثلما يحدث في فترات الخطبة الطويلة وفي حالات نادرة جدا قد تكون سرعة القذف نتيجة لزيادة في حساسية جلد الحشفة ، وهذه غالبا ما تكون في الاشخاص الذين لم يتم ختانهم •

وبديهي ان العلاج يتوقف على تشخيص الحالة ومعرفة سبب سرعة القذف ، ففي حالات التعود على سرعة القذف ينبغي على الشخص أن يبدأ من جديد في التعود على اطالة فترة الاتصال الجنسي وذلك بالتحكم في كمية الحركة التي يزاولها •

١٣٨ ـ رغبة شديدة

السؤال :

اني متزوجة ولكن هناك مشكلة تعذبني وهي وجود هذه الرغبة الشديدة المستمرة في اللقاء الجنسي مع زوجي الذي بدأ في الهرب مني •• ماذا أفعل ؟

الجواب :

ان الرغبة الجنسية تختلف من امرأة لاخرى وقد تكون موجودة بكثرة عند البعض وهذا أمر طبيعي أما زيادتها زيادة شديدة فهي تصبح حالة مرضية لها أسباب نفسية وعضوية يجب تشخيصها أولا لمعرفة العلاج المناسب ومن المستحسن ألا تبدي

هذه الرغبة لزوجك والا سبب ذلك عدم تجاوب منه فالجنس يكون أكثر اثارة اذا كان هناك صعوبة في الوصول اليه ٠

١٣٩ ـ أطعمة لضعف الانتصاب

السؤال :

أنا في الخامسة والاربعين من عمري متزوج منذ عشرين عاما ولي أربعة أولاد وصحتي عادية ، لا أدخن ولا أشرب مكيفات أو مشروبات كحولية ، وكل ما أعاني منه ضغط مرتفع أعالج منه ، ولكنني شعرت منذ شهر تقريبا ان عضوي التناسلي لا ينتصب الا بعد مدة ، علما بأنني لم أفرط في شيء ٠ فما هي الاطعمة والادوية التي تفيد في علاج حالتي ؟

الجواب :

من المؤكد ان الاقراص التي تتناول مدة طويلة لعلاج الضغط المرتفع تؤدي اولا الى قلة القذف ، أو عدم نزول السائل المنوي ، كما تؤدي الى تأخر في الانتصاب وهي الحالة التي تشكو منها ، والعلاج يتوقف على درجة الضغط عندك والامر هنا بيدك ، فهل تفضل علاج الضغط أم حالتك التناسلية ؟ على كل حال اذا كان الضغط قد هبط عندك الى المستوى المعقول فقلل من حبوب الضغط ومن ناحية أخرى فلا توجد أطعمة أو أدوية تفيدك في هذا المجال ، ولا تنس عامل السن ٠

١٤٠ ـ نظافة

السؤال :

أنا متزوجة منذ أربع سنوات ٠٠ بعد الاتصال بزوجي أقوم بعمل غسيل مهبلي بخرطوم بمياه دافئة ٠٠ وأدخل جزءا من هذا الخرطوم حتى أزيل النجاسة هل هذا يؤذي ٠٠ وما هي

أحسن طريقة للنظافة بعد لقاء الزوج ؟

الجواب :

أولا : ليس الاتصال الجنسي نجاسة ويجب أن تزيلي من ذهنك هذه الافكار ٠

وثانيا : ليس من الضروري اطلاقا عمل غسيل مهبلي بعد الاتصال الا اذا كان من الضروري عمل غسيل معدة بعد الاكل ٠

١٤١ ـ ليلة الزفاف

السؤال :

رغم كثرة ما قرأت حتى الان لا أعرف بوضوح ما يتم من ناحية الرجل ليلة الزفاف لفض غشاء البكارة ٠٠ وهل يستعمل الاصبع كما هو الظن السائد أم يستعمل العضو الذكري ؟ وما هو الزمن اللازم بعد فض غشاء البكارة ليتم أول اتصال جنسي كامل ؟

الجواب :

أولا طريقة فض غشاء البكارة الطبيعية هي باستعمال العضو الذكري وذلك بعد تهيئة الجو المناسب والمداعبة وتهيئة الزوجة جنسيا حتى لا تشعر بأي ألم أو أي حيوانية أو أي عنف مما يؤثر على حالتها النفسية ويجعل بعد ذلك من العملية الجنسية عملية عذاب وعملية غير مرغوب فيها فتبتعد وتتهرب من ممارستها ٠

اما عن الزمن اللازم للاتصال الجنسي بعد فض غشاء البكارة فعادة يكون من ٥ ـ ٧ ايام حتى يلتئم الجرح البسيط الموجود بالغشاء والذي يسبب ألما شديدا ويسبب نفورا من العملية الجنسية لو حاولت ممارسة الجنس بعد فض الغشاء بكثرة وبدون اعطاء الوقت اللازم لالتئام الجرح ٠ وعادة ما تشكو السيدات

في أول اسبوع من فض غشاء البكارة أو حتى أول شهر من التهاب وحرقان في البول ٠

١٤٢ ـ التلقيح الصناعي

السؤال :

أنا زوجة منذ عشرين عاما ، وبالتحاليل ثبت ان عدم انجابي يرجع الى زوجي فقام بتحليل للبروستاتا ثبت منه ان النتيجة سلبية ٠ وأخذ زوجي كثيرا من الحقن وقام بتحاليل للدم ولكن بدون فائدة ٠ فما العلاج علما بأني قد قمت بعمل تلقيح صناعي من زوجي ٠٠ وهل يمكن أن يتم ذلك عن طريق رجل آخر ؟

الجواب :

علاج حالات عدم وجود الحيوانات المنوية في السائل المنوي يتطلب فحص السائل وعمل عينة من الخصيتين فقد تكونان في حالة صلاحية من حيث قيامهما بالعمل ولكن القناة التي توصل الحيوانات المنوية للخارج تكون مغلقة وفي هذه الحالة يمكن اجراء عملية لازالة العائق الموجود بها ، اما اذا كانت الخصيتان لا تنتجان حيوانات منوية فان العلاج يحتاج الى وقت طويل تحت اشراف الاخصائي وفيما يتصل بالتلقيح الصناعي من حيوانات رجل آخر غير الزوج فهو عمل محرم شرعا وواضحة حكمة التحريم ٠

١٤٣ ـ ماذا بعد حبوب منع الحمل ؟

السؤال :

أنا سيدة عمري ٢٩ عاما متزوجة من أربع سنوات ولم أنجب أطفالا ولكن ليست هذه المشكلة ، ولكن المشكلة ان الدورة الشهرية تأتي كل شهرين وأحيانا مصحوبة بنزف ، وبعد اسبوعين

تأتي متقطعة وتظل ثلاثة أسابيع أو أكثر ٠

أجريت لي عملية كحت منذ سنة ونصف واستعملت حبوب منع الحمل مع العلم انه لو استعملت حبوب منع الحمل تأتي الدورة الشهرية بانتظام ٠

الجواب :

حبوب منع الحمل مفيدة في حالتك فهي تنظم الدورة وتمنع حدوث النزف في أثنائها وحبوب منع الحمل تستعمل كثيرا كعلاج في بعض حالات اضطرابات الطمث الشهري ذكرت انك عملت عملية كحت فهل عملت للكحت تحليلا لمعرفة أسباب النزف وهل كانت فيه بويضة أم لا ؟

١٤٤ ـ عقار للتبويض

السؤال :

عمري ٣٥ سنة ومتزوجة منذ تسع سنوات ٠ نصحني الاطباء الالمان الذين زاروا مصر هذا العام باستعمال عجلة لمدة ثلاثة أشهر لوجود ميل في الرحم وهو نوع من العلاج لانجاب الاطفال ٠ نفذت العلاج ورفعت العجلة منذ شهر وقد نصحني الاخصائي باستعمال عقار التبويض ٠ أريد أن أطمئن على فاعلية هذا العقار وعن مضاعفاته في حالة وجود بويضات أصلا وعما اذا كان لا يعطي غير التوائم ٠٠ علما بأن زوجي سليم ٠٠

الجواب :

في حالة وجود ميل خلفي في الرحم لا يؤدي ذلك عادة الى وجود عقم ٠ أما اذا عملت كل الابحاث اللازمة للعقم واستبعدت جميع الاسباب ولم يبق غير الميل الخلفي للرحم عند ذلك فقط ننصح بعمل جراحة لشد الاربطة ـ تعليق الرحم ـ اما عن عقار التبويض وهو الكلوميد فلا يعطى الا بعد التأكد من ان الدورات

الشهرية للسيدة بدون تبويض ، ويمكن التأكد من ذلك بعد أخذ عينات من الغشاء المبطن للرحم بعد الطمث مباشرة في أكثر من دورة شهرية . وقد أثبتت الملاحظة العلمية ان نسبة التوائم والحمل الثلاثي تزداد حدوثا باستعمال هذا العقار .

١٤٥ ـ الشك في التبويض

السؤال :

عمري ٢١ عاما ... تزوجت منذ ٧ سنوات وكان وزني في بداية زواجي ٦٠ كلغ وكانت الدورة الشهرية منتظمة ، أصبح وزني الان ٩٠ كلغ بالاضافة الى عدم انتظام الدورة وحلولها كل ستة شهور باستعمال الحقن ... أجريت عدة فحوص وتحاليل طبية وكانت النتيجة هي ضعف المبايض وشك في حدوث التبويض وامتلاء جوف الرحم بالمادة الظليلة وحدوث انسداد في الابواق. المؤسف انني لم أنجب حتى هذه اللحظة وزوجي ليست لديه أي موانع ، انقذوني بأي وسيلة .

الجواب :

أنصحك بالحصول على عينة من الغشاء المخاطي المبطن للرحم قبل حلول الدورة الشهرية مباشرة وفحصها ميكروسكوبيا تحت المجهر ، وبعد التأكد من النتيجة اعرضي نفسك على اخصائي يتولى علاجك تحت اشراف دقيق .

١٤٦ ـ تحاليل

السؤال :

تزوجت منذ ثلاث سنوات ولم نرزق بأطفال . اقترح اخصائي عمل جراحة لزوجتي وهي تشكو من ألم شديد قبل وأثناء الدورة الشهرية . اخصائي آخر قرر اجراء ثلاثة

تحاليل على حالتي أنا وفعلا تم ذلك ومرفق نتيجة هذه الفحوص. والان اطلب نصيحتكم هل تلزم هذه الجراحة للزوجة وماذا ترون في نتيجة تحليلاتي ؟

الجواب :

بالنسة للزوجة فبعد ثلاث سنوات من الزواج لا بد من عمل الابحاث الكاملة لها حتى نرى اذا كان هناك اي مانع للحمل من عدمه .

وهذه الابحاث بسيطة ولا تسبب أي متاعب للزوجة ولا خوف منها وهي :

١ ـ عينة من الغشاء المبطن للرحم قبل الدورة الشهرية مباشرة وتحليلها باثولوجيا لمعرفة التبويض من عدمه ويمكن أثناء أخذ العينة عمل عملية توسيع لعنق الرحم تحت بنج عمومي حتى يمكن منع الالام التي تصاحب العادة وكذلك عملية الكحت .

٢ ـ عمل أشعة ليبودول على الرحم بعد الدورة بحوالي اسبوع لمعرفة شكل الرحم من الداخل وما اذا كانت الانابيب مفتوحة أو بها انسداد .

٣ ـ عمل تحليل بعد الاتصال الجنسي وهو ان يحدث اتصال جنسي في نصف الدورة الشهرية وبعد الاتصال بست الى ثماني ساعات تحضر الزوجة الى اخصائي أمراض نساء على شرط عدم اجراء غسيل أو تشطيف مهبلي يأخذ الاخصائي بعضا من المخاط الموجود في عنق الرحم والمسمى « سدادة الرحم » ويضعه تحت الميكروسكوب لمعرفة نسبة الحيوانات المنوية به وصحتها وحيويتها وعدد الميت منها وخلافه .. وهذا الاختبار مهم جدا وخصوصا ان الحيوانات المنوية للزوج ضعيفة وبطيئة الحركة وقد لا تتمكن من اختراق سدادة الرحم ، وفي هذه الحالة اذا لم يثمر علاج

الزوج ويأتي بنتيجة فعالة يعمل للزوجة تلقيح صناعي بأخذ حيوانات الزوج المنوية ووضعها للسيدة في أنابيب فالوب في أثناء نزول البويضة ·

٤ ـ بالنسبة لتحليل الحيوانات المنوية للزوج يجب ان تستمر في علاجه حتى تصبح طبيعية في العدد والحركة والحيوية ·

١٤٧ ـ عدم الانجاب

السؤال :

عمري ٣٠ عاما تزوجت في سن ١٨ عاما ولم انجب حتى الان· أصبت مرة بالسيلان وعولجت منه ، أجريت بعض التحاليل أرسلها اليكم ومع ذلك لم أجد علاجا ينفعني · أشعر بحرقان أثناء التبول مع العلم ان اصابة السيلان مضى عليها خمس سنوات · أعتقد ان العلاج للسيلان لم يكن كافيا على الرغم من كثرة حقن البنسلين التي أظن انها فقدت تأثيرها · اعتقد انني مصاب بتضخم في البروستاتا · انني أتمتع بصحة وحيوية جيدتين ، أرجو أن تفيدوني ·

الجواب :

عدم الانجاب قد يكون سببه أحد الطرفين أو كليهما · من الابحاث التي أرسلتها يتضح ان بعض الاسباب يقع عليك ، فالعدد وهو ٨٠٠٠ في المليمتر المكعب الواحد قليل بالنسبة للطبيعي ٢٠٠٠٠ر٢ الى ٣٠٠٠٠ر٣٠ في المليمتر المكعب ، كذلك الحركة ٤٠ ٪ أقل من المعدل الطبيعي بالاضافة الى وجود صديد بالمني والسبب المباشر هو ضعف الخصيتين ، وهناك أسباب كثيرة تضعف الخصيتين مثل وجود دوالي مثلا تتطلب الكشف الاكلينيكي قبل كتابة العلاج ، ولكن يوجد سبب واضح تستطيع ان تعالجه وهو الصديد الموجود بالمني في الاغلب ، وهذه يجب

علاجها أولا بالمضادات الحيوية حسب اختبار الحساسية وبالتدليك الموضعي ، وهناك حالات كثيرة مماثلة تحسنت على هذا العلاج • وتحليل المني بعد شهرين أو ثلاثة من العلاج سيثبت ذلك أو ينفيه •

١٤٨ ـ منع الحمل ليلة الزفاف

السؤال :

انني شاب في السابعة والعشرين من عمري ملتحق بعمل في الكويت وسأتزوج في العام القادم ولكن لا أريد انجاب اطفال ، حيث انني سأكون بعيدا عن زوجتي فبماذا تنصحني • هل تتناول زوجتي حبوب منع الحمل ليلة الزفاف أم قبلها •

الجواب :

نصيحتي أولا لاي عروسين على وشك الزواج ويريدان منع الحمل ألا يستعملا حبوب منع الحمل كوسيلة بدون كشف طبي ، وثانية ان طريقة الغشاء الواقي بالنسبة للرجل أسهل •• أما بعد الزواج بمدة فيمكن استعمالها تحت الاشراف الطبي ، وخصوصا ان الزوج سيكون بعيدا عن زوجته لمدة طويلة من الزمن فلا داعي للحبوب الان •

١٤٩ ـ عجز منذ ليلة الزفاف

السؤال :

أنا شاب عمري ٢١ عاما ، تزوجت منذ أربعة أشهر ودخلت على زوجتي الا أنني منذ ليلة الزفاف حتى الان لم أباشرها حيث انها تهرب في كل مرة •• عاملتها باللطف مرة وبالعنف مرة الا أنني فشلت والسبب صراخها الذي يؤدي الى تجمع الجيران •• ماذا أفعل ، علما بأن زوجتي تبلغ السابعة عشرة من عمرها ؟

الجواب :

العنف لن يفيد ٠٠ انها رواسب التربية الجنسية الخاطئة حيث المنزل والمدرسة ووسائل الاعلام كلها تتحد في اتخاذ طريق خاطيء باقناع الفتاة بالمحافظة على طهارتها بتخويفها لا اقتناعا منها بالفضيلة وانتظارا منها لرجل المستقبل الذي ستمنحه نفسها راضية راغبة ، بل عن اقتناع بأن الجنس رذيلة ودنس لا يجب ان تفكر فيه ، فما بالك بأن تمارسه ، فاذا أضفت الى ذلك الجهل بالمعلومات الجنسية الصحيحة مما يجعلها تخشى بل ترتعب من فض غشاء البكارة فان المصلحة هي ما تعانيه اليوم من صعوبات ، الحل يأتي عن طريق الوالدة اذا كانت عاقلة ومتفهمة ، أو عن طريق طبيب أمراض نساء حيث يقوم بالكشف عليها ليطمئنها بأنها طبيعية ثم يشرح لها طريقة الاداء السليمة للعملية الجنسية بدون ألم من ناحيتها وبدون مجهود من ناحيتك ومع الوقت وشعورها بحبك لها يحدث الاقتناع بفساد تعاليم الماضي وان الجنس هو الحب وهو الطريقة الطبيعية التي تعبر بها الزوجة لزوجها عن محبتها له ، ليس فقط بتقبل الجنس معه بل المشاركة الايجابية في كل خطوات العملية الجنسية من المداعبات الاولية الى الاتصال الكامل وما بعده ٠

١٥٠ ـ الخيانة الزوجية ٠٠ وكراهية الزوج

السؤال :

بصراحة لقد اكتشفنا خيانة أزواجنا مرة ومرات ، وبرغم « التوبة » التي أعلنوها والتي من الواضح انها صادقة ٠٠ ولا رجعة فيها ٠٠ الا أننا من يومها ونحن نحس بشيء من الكراهية لهم تنعكس على لقائنا الزوجي نقوم به كشيء من اداء الواجب ونحن نخشى أن يؤدي ذلك الى انتكاسة ٠٠ الى عودة السيرة الاولى لازواجنا فتكون هناك خيانة اخرى ولا تكون هناك توبة منها

فتتأزم العلاقة وتثور المشاكل وتنتهي الشركة بيننا ٠٠ أفـلا يوجد اذا حل ؟

الجواب :

من الطبيعي أن تسوء نفسية الزوجة من تصرف خاطيء صدر عن زوجها فما البال اذأ اذا كان هذا التصرف خيانة تكررت مرة ومرات ٠٠ صحيح ان الزوج تاب وأناب ولكن نفسية الزوجة وخاصة اذا كانت حساسة وكانت قد فوجئت بالامر كانت ترسم لزوجها صورة المحب العاشق الولهان نفسية الزوجة في هـذه الحالة لا بد أن تتأثر ٠٠ وقد تتأزم ٠٠ ولكن الخوف مـن أن يستمر ذلك مدة طويلة ٠٠ ان الامر يجب ألا يستمر والا تحول الى حالة مرضية ٠٠ وهنا واجب الزوج وواجب الزوجة ايضا ٠٠ على الزوج أن يثبت بتصرفاته اليومية صدق توبته وحبـه وتفانيه في خدمة زوجته ٠٠ وألا يطالبها فيمـا يتصـل باللقاء بأكثر مما تحتمل ٠٠ أي يجب أن يكون مقدرا لظروفها ، حتى تمر الازمة ٠٠ وعلى الزوجة أن تدرك ان الخطأ جائز ولكن الاصرار عليه والتمادي فيه هو الذي لا يجوز ٠٠ ومن هنا يجب ألا تحكم على زوجها حكما أبديا بالعار ٠٠ يجـب أن تنسـى وتصفح من أجل استمرار حياتها ٠٠ والا فانها يجب أن تطلب مساعدة الاخصائي النفسي ، وعلى زوجها مساعدتها في ذلك ٠



عندما يسألنا الطفل من أين جاء ؟



هذه السن الخطرة



أحلام اليقظة

١٥٠ سؤال عن :

الأمراض النفسية والعصبية وإطالة العمر

يجيب عنها نخبة من أساتذة كليات الطب
وكبار الاخصائيين
في جمهورية مصر العربية

إعداد محمد رفعت
رئيس تحرير مجلة طبيبك الخاص

* * *

الكتاب الثالث

منشورات المكتبة العصرية
صيدا - بيروت

الامراض النفسية والعصبية ـ ١٥٠ سؤال

أجاب على الاسئلة في هذا الكتاب السادة الاطباء :



الدكتور عمر شاهين
استاذ ورئيس قسم الامراض النفسية
بطب القاهرة



الدكتور جمال ماضي ابو العزائم
مدير دار الاستشفاء للصحة النفسية
بالقاهرة



الدكتور محمد عماد فضلي
استاذ الامراض النفسية
بطب عين شمس



الدكتورة كلير فهيم
مديرة الصحة النفسية
بوزارة التربية والتعليم



الدكتور سعيد عبد العظيم
مدرس الامراض النفسية
بطب القاهرة



الدكور فاروق لوزة
استاذ الامراض العصبية
بطب القاهرة



الدكتور اسامه علوان
اخصائي الامراض العصبية



الدكتور عبد المنعم عاشور
اخصائي الامراض النفسية والعصبية

١ ـ خوف وقلق

السؤال :

أصيب والدي بحالة نفسية وينتابه قلق شديد على اثر مشاجرة بين عائلته وعائلة أخرى وقد منعته هذه الحالة من اداء عمله وذهبنا به الى عدة أطباء الى أن شفي بعض الشيء ، وحدثت له بعد ذلك سخونة شديدة والتهاب في ساقه فعاوده المرض مرة أخرى وانتابته حالة اكتئاب شديد فلم يتناول طعامه ولم يذهب الى عمله ، ونحن جميعا في حيرة شديدة من أمره •• فهل هناك علاج لحالته ؟

الجواب :

الحالة كما يبدو من الوصف حالة اكتئاب داخلي ، وهذه الحالة من خصائصها نوبات من الاكتئاب تحدث لمدد مختلفة وتزول ، وفي بعض الحالات ترجع ويتكرر حدوثها ، وهذه الحالة يلزم لها الادوية المنشطة مع علاج بالصدمات الكهربائية • غير أنه يلزم ادخال المريض المستشفى في حالة الامتناع عن الطعام والشراب كما حدث في حالة والدك ويجب توفير الجو الهادىء له والاعتناء بغذائه • ينصح بعرض حالة والدك على طبيب اخصائي أمراض نفسية وادخاله مصحة نفسية اذا استدعى الامر ذلك •

٢ ـ حالة اكتئاب

السؤال :

سني قارب الاربعين ، أعاني من حالة نفسية وهي أنني عندما اجلس أمام الطعام أقول لنفسي أن شهيتي سوف تضيع وفعلا لا أستطيع وضع لقمة واحدة في فمي ، واذا وضعتها أستعيدها بالقيء ، ثم أصبحت أعاني نفس الحالة في علاقتي الزوجية ، فما تشخيص حالتي وما علاجها ؟

الواضح من خطابك أنك قادر على الايحاء لنفسك بشكل قوي ، ولكن للاسف يتم ايحاؤك الذاتي هذا في اتجاه يسوده التشاؤم وعدم الثقة بالنفس قد يكون ناشئا عن حالة اكتئاب ، فحاول أولا أن توحي لنفسك ايحاء مملوءا بالثقة في نفسك ، فاذا نجحت في هذا كان بها ، والا لزم أن تناقش حالتك مع طبيبك بطريقة العلاج النفسي الذي قد تساعده العقاقير ٠

٣ ـ تلعثم في الكلام

السؤال :

عمري واحد وعشرون عاما ، مشكلتي « التهتهة » والتلعثم في الكلام منذ مدة تزيد على عشر سنوات ، فهل أجد لديكم علاجي

الجواب :

واضح من كلامك ان أهم الاعراض المرضية في حالتك هو التهتهة في الكلام ، ومن الواضح أنك تعاني من القلق النفسي وكلتا الحالتين تؤدي الى سوء الحالة الاخرى وأطمئنك يا أخي أن علاج « التهتهة » ليس صعبا وفي مثل حالتك يجب تعاطي بعض الادوية المهدئة مع العلاج النفسي تحت اشراف اخصائي وفي النهاية بعد التوصل الى درجة معقولة من الهدوء النفسي يمكن مساعدتك بصورة فعالة بنوع خاص من العلاج السلوكي ينطوي على تدريبات خاصة بالكلام ، وأنصحك بالتوجه الى احدى العيادات النفسية ٠

٤ ـ تلعثم وزيادة ضربات القلب

السؤال :

أنا طالب جامعي عمري ٢١ عاما أعاني من التلعثم في الكلام مع زيادة في دقات القلب عندما أهم بالمشاجرة مع أحد ٠٠ فهل لهذه الحالة علاج ؟

الجـواب :

شعورك بالتلعثم وازدياد ضربات القلب وجفاف الحلق عند استعدادك للمشاجرة أمر طبيعي ، ففي مثل هذه الاحوال يزداد افراز الادرنالين في الجسم مما يؤدي الى ما تشعر به ولكن أليس من الافضل عدم اللجوء الى مثل هذا السلوك الذي يعد ولا شك سلوكا اجتماعيا خاطئا ٠

٥ ـ قصة مع زوجة أب

السـؤال :

اني أعيش في دوامة من العذاب اللانهائي مـع زوجـة أبي واخوتي وقد اضطربت اضطرابا شديـدا يوم خطبـة شقيقتي الكبرى ويوم زواجها ٠ وتعاملني زوجة أبي معاملة قاسية ممـا ترتب عليه أنني أهملت دراستي ولم أحصل على مجموع عال ، ودخلت معهد السكرتارية ولكن ايذاء أبي لي من جراء معاملـة زوجته أضاع علي معظم فرص النجاح ٠٠ انني أعيش بطريقة غريبة كأني غريب على الأسرة وخاصة الأب ٠٠ فهو يضربنـي بشدة وبايعاز منها ٠٠ كل هذه الامور عقدت حياتي وجعلتني في حالة اكتئاب ٠٠ أشعر بأن الحياة في غاية القسوة ٠

الجـواب :

ان كل انسان يمر بفترات قاسية في حياته ، وأحيانا يواجـه مشاكل لا يستطيع حلها ٠ وأؤكد لك ان كل فرد له في حياته آلامه ولكنه يستطيع أن يجعل من هذه الآلام منبعا لتقدمه ، ومبعثـا لطموحه وكفاحه في سبيل التخلص من هذه الآلام ، عليك أن تجد معنى لهذا الالم ٠ ان الالم واجب في الحياة ، فان اتخذته ذريعة للهروب والانسحاب والعزلـة والفشل ٠٠ فقـد اخترت ذلـك لنفسك ، وعليك أن تعلم أن كبار الفنانين والعلمـاء والادبـاء والموسيقيين قد مروا بفترات قاسية في طفولتهم أو حتى بعـد

نضجهم واستمروا ليسعدوا الملايين • ثق بنفسك وتقدم واقتنع ان لقسوة والدك نهاية وانها لن تستمر •

٦ ـ أبكي من الخوف

السـؤال :

انني عندما يأتي الليل يأتي العـذاب والوحدة فأنـا أعيش كأني وحيدة في عالم من الاحلام المفزعة لدرجة أنني كرهـت النوم • أستيقظ من نومي بعد حوالي ساعة مفزوعة صارخـة بأعلى الصرخات ، وأبكي من الخوف ثم أعود لانام بهذه النفسية المضطربة الخائفة •• فأشعر برغبة في النوم والراحة ولكن أعود لأجد نفسي أصرخ مرة أخرى وأقضي الليل في بكاء وتعب وارهاق •• أتكلم وأنا نائمة •

الجـواب :

ان النوبات المتكررة من الصراخ أثناء النوم تعبر عن مدى القلق الذي تعانين منه أثناء اليقظة • ان أحلام الليل ان تكررت فلها معناها الرمزي في حيـاة الفرد ، وتشبع رغبـات دفينـة لا شعورية • ولذا يجب أن تناقشي حياتك بهدوء وتتأكدي مـن مدى توافقك مع المجتمع وتوافق قدراتك مع انجازاتك كذلك يجب أن تحرصي على عدم قراءة القصص المثيرة أو مشاهـدة الافلام أو التليفزيون خاصة النوع المخيف أو العنيف قبل النوم• ولا تستعرضي نشاطك اليومي وتحاسبي نفسك قبل النوم • كل ذلك كفيل بأن يعطيك نوما هادئا عميقا •

٧ ـ اكتئـاب مزمـن

السـؤال :

بدأت حكايتي عندما كنت طالبا في الثانوية العامة ، اذ شعرت بنسيان شديد لكل المعلومات التي أقرؤها ، مـع عدم تركيـز وسرحان ، وظلت هذه الظواهر معي حوالي ست سنوات ، لدرجة

ان تحطمت نفسيتي ، وعـدت منهوك القـوى رغم ان صحتي الجسمية سليمة مائة في المائة ٠ وانعكس ذلك على دراستي في كلية التجارة ، اذ تعثرت في السنة الثانية ، كما انعكس ايضـا على خطبتي لقريبة لي،اذ أفكر في فسخ الخطبة،وأحس بالتشاؤم من كل شيء ، وأفكر في الانتحار ، فما السبب في حالتي ؟ هل هو ضعف الخلايا العصبية في المخ ، وضعف الدم ، وهل تؤثر العادة السرية التي أمارسها علي ؟

الجـواب :

الواضح أن شكواك المفصلة أنك تعاني مـن حالة اكتئـاب نفسي مزمن « بطء التفكير وبطء الحركة ، السرحان ، وعـدم التركيز وعدم تجميع المعلومات ، والتفكير في الانتحار والرغبة في الموت والنسيان ، بالاضافة الى شخصية وسواسية » التشاؤم ، كتابة كل شيء لدرجة اصرارك على كتابة أسماء الادوية التي سبق لك تعاطيها باللغة الانجليزية ، وسؤالك عن سبب النسيان والتي تعزوها الى عدم وصول الدم الى المخ أو تأثير العادة السرية والحقيقة ان النسيان الذي تشكو منه ليس الا ظاهرة من ظواهر المرض النفسي ، وأرى أنك في حاجة الى علاج نفسي بالاضافة الى العلاج بالعقاقير تحت اشراف طبيب نفسي ، على اني أضيف ان العلاج في مثل حالتك ممكن ، ولو أنه يستغرق فترة طويلة ، فلا داعي لليأس والتشاؤم ٠

٨ ـ اضطـراب نفسـي

السـؤال :

حاولت التخلص من السمنة التي أعاني منها بوسائل كثيرة : الريجيم والادوية والمشي والرياضة بصفة عامة ، ولكن ذلك لم يصل بي الى أي نتيجة ، فأنا شديدة الحساسية ، سريعة الغضب ، عصبية ، أثور لأتفه الاسباب ، وأحزن لأي شيء ، وأفكر كثيرا

وأسرح وبخاصة أثناء الاكل ، فهل من حل لهذه الاعراض ، ومن ثم الخلاص من السمنة ؟

الجـواب :

قد تكون بدانتك مظهرا من مظاهر الاضطراب النفسـي ، ويكون الاكل اشباعا وتعويضا عن بعض الرغبـات المكبـوتة ، ولذلك فلا بد من العلاج النفسي بجانب الريجيم الغذائي ، ومن هنا يجب أن تعرضي نفسك على اخصائي في الامراض النفسية ٠

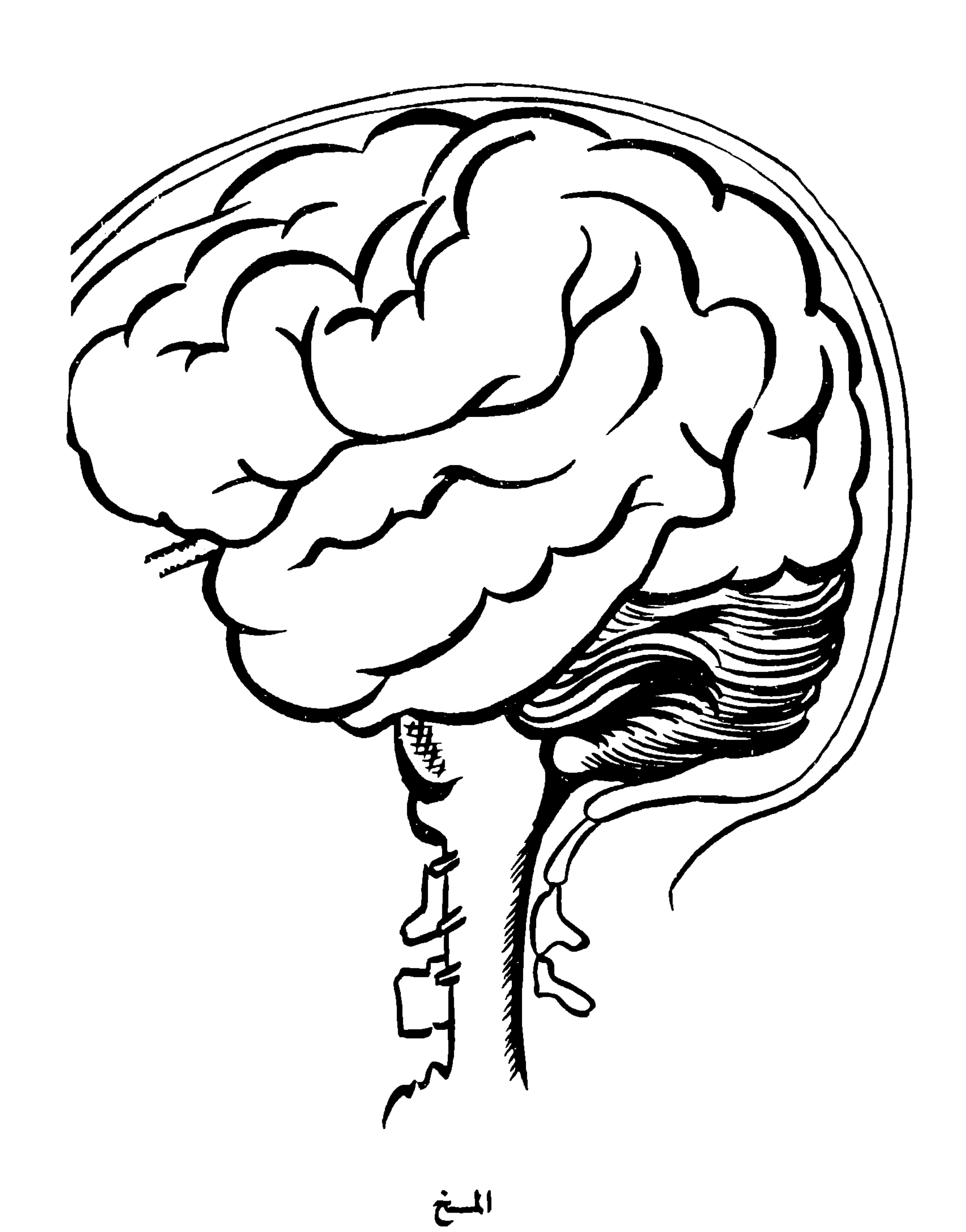
٩ ـ الفشل في الامتحـان

السـؤال :

كنت دائما متفوقافي دراستي الى أن ذاكرت مع طالبة من الجيران وفوجئت آخر العام برسوبي في الامتحان ونجاح زميلتي وانهارت أعصابي وفقدت الامل ٠ فهل يؤثر ذلك على مستقبلي وبمـاذا تنصحني ؟

الجـواب :

ان الحالة التي تعاني منها هي نتيجة مواجهتك لاول صدمة في حياتك هي الفشل في الامتحان وهو موضوع مؤلم فعلا للنفس ، ولكني أحب أن أقول لك كلمة صغيرة فليس هناك أي انسان في هذه الحياة لم يقابل الفشل مرات ومرات والانسان الذكي هو من يجعل من الفشل أول درجة من سلم النجاح ٠ فأنت الان عليك أن تبدأ بداية جديدة تماما ، وذلك بأن تفكر بينك وبين نفسك عن الاسباب التي أدت الى الرسوب في العام الماضي وتأخذ من هذه الاخطاء خطة العمل في العام القادم ٠ ونصيحتي اليك أن تحاول المذاكرة مع بعض الاصدقاء الذكور ٠ ذلك انك ما زلت في سن يستحسن فيها أن تصادق أصدقاء من نفس جنسك فضلا عن أن جلوسك مع هذه الفتاة قد يكون نتج عنه بعض الانفعالات التي أدت الى عدم قدرتك على التركيز في التحصيل ٠



المـخ

منظر جانبي يبيّن مكان المخ من الجمجمة ويبدو امتداد الحبل الشوكي الى أسفل

١٠ ـ معاملـة سيئـة

السؤال :

أعامل من أسرتي معاملة سيئة للغاية ، فالكل يهينني لأتفه الاسباب ، وقد أثر ذلك علي ، أشعر بضيق شديد ، لا أركز في دروسي ، أبكي بغزارة أحيانا ، أعاني من آلام روماتزمية بالظهر دون أن يكون هناك روماتزم حقيقي ، أنطوي على نفسي وعلاقتي بالاصدقاء سطحية ، أفكر أحيانا في الانتحار ٠٠ فهل هناك حل لما أعاني منه ؟

الجواب :

مشكلتك هي في العلاقة بينك وبين أسرتك ، والاسلوب التي تعاملك به ليس له تبرير الا أن تكون متخلفا في دراستك ٠ فاذا لم يكن هناك أي سبب ، فالواضح ان والدك يتصور ان اسلوب القسوة والحرمان من الخروج وعدم الاتصال بالاصدقاء هو حرص منه على مستقبلك ، ولكن نصيحتي لكل أب : ان الحرص الزائد والحماية الزائدة والتدخل المستمر في حياة الابن الطالب قد تؤدي الى عكس النتائج التي يتصورها الأب ، ولذلك عليه أن يقصر مهمته على الاشراف والتوجيه والتشجيع ٠ أما نصيحتي لك فهي مواجهة الموقف بشجاعة أكثر ، ولو أدى ذلك الى اثارة شكواك لدى أحد أقاربك الذي يمكنه التاثير على أسرتك ، حتى تغير اسلوب المعاملة التي تلقاها منها ، وحتى يبصرها بخطورة تصرفها ٠

١١ ـ بنـت وحيـدة

السؤال :

منذ أن توفيت والدتي ، أي منذ أربع سنوات لاحظت زيادة واضحة في وزني ، فقد توليت مسئوليات البيت بعدها ، فانا البنت الوحيدة في أسرة كلها ذكور ، وبرغم أنني طالبة بكلية

التجارة وسني لم يتجاوز الرابعة والعشرين ، الا أنني أقضي الوقت كله في البيت ولا أمارس أي نشاط رياضي ، وأشعر دائما بالقلق والاضطراب ، فهل من خلاص من هذه البدانة ، علما بأن والدتي كانت سمينة ، وكذلك والدي •

الجـواب :

الواضح من حالتك أنك تعانين من البدانة بسبب اضطراب نفسي نتيجة لظروفك التي جعلتك البنت الوحيدة في أسرة كلها ذكور ، فقمت بدور الأم بعد وفاة والدتك منذ أربع سنوات • والبدانة هنا لها كذلك أسباب أخرى منها ان العادات الغذائية في الاسرة غير صحية ، بدليل بدانة الأب وكذلك الأم قبل ذلك ، وهذا يدل على أنك اكتسبت نفس العادات بالاضافة الى عدم ممارسة أي نشاط رياضي • والموقف قد يتحسن بخروجك للعمل بعد التخرج مع استشارة اخصائية في التغذية ، لتتعلمي الاسلوب الصحي في التغذية سواء من ناحية النوع أو الكمية ، أو اسلوب التحضير ، مع الاهتمام بالترفيه وشغل الفراغ بالهوايات •

١٢ ـ أورام بالمخ

السـؤال :

أجريت عملية استئصال ورم بالمخ فهل يمكن تكوين أورام أخرى بالمخ في المستقبل مع العلم ان أعصابي متعبة ومرهقة بعد اجراء هذه العملية فما هو علاج هذا التعب والارهاق ؟

الجـواب :

أورام المخ نوعان : أحدهما حميد ولا يعود الى الظهور بعد استئصاله في معظم الاحوال • أما النوع الثاني وهو الخبيث فقد يظهر مرة أخرى بعد فترة • أما الارهاق بعد العملية فيحتاج الى علاج طبيعي والاهتمام بالغذاء والراحة •

١٣ ـ ما هو مرضي

السؤال :

منذ سنتين أعاني من ضيق وملل وميل للخمول وآلام في معدتي والقفص الصدري والقلب ، عرضت نفسي على عدة أطباء فاتفقوا جميعا بأن مرضي ليس جسمانيا وأنني أعاني من حالة عصبية وتناولت حبوبا مهدئة للاعصاب ، لكن ما زلت أشعر بنفس الاعراض فما رأيكم ؟ وما النصيحة التي توجهونها الي ؟

الجواب :

الاعراض التي تعاني منها تدل على مرض القلق وعلاج هذا المرض يحتاج منك أن تثق بطبيبك المعالج الذي تختاره وتتردد عليه والعلاج ليس فقط بالأدوية المسكنة ولكنه يحتاج لفحص حالتك النفسية أو بالجلسات الفردية والجماعية ومتابعة حالتك الاجتماعية وتطويرها ووضع الحلول المختلفة لها اذا كانت مضطربة وعلاج عدم الاستقرار في عملك واهتمامك به ، حتى يصبح العمل نوعا من العلاج تستقر فيه وتشعر بالراحة فأنت تعطي عن طريق العمل السعادة لنفسك وللاخرين وهناك علاج عن طريق الترفيه حتى بهذا يهدأ بالك وتستقر وتخرج ما كبت في نفسك وتستريح ، وهناك أيضا الرياضة لتتعامل مع المحيطين بك وتقوي جسمك وتستقر نفسك ، وهذا العلاج الكلي الذي تطبقه وتتمسك به سوف يسارع بالقضاء على توتراتك ويؤدي الى استقرارك ٠

١٤ ـ لا تخجل من مضغ اللبان

السؤال :

مضغ اللبان هوايتي ، ذلك لان له فائدة كبيرة أعرفها ولكن الذي يضايقني ان الناس أثناء ذلك المضغ ترمقني بنظراتها الى حد اني أخجل من هذا المضغ ٠٠ لماذا يظل مضغ اللبان عيبا عندنا ؟

الجـواب :

لا تخجل أبدا من مضغ اللبان • ان هذا المضغ له فائدة كبيرة للفكين لانه يزيد الدورة الدموية فيهمـا ويساعـد على ابعـاد الصلابة التي قد تحدث في أفواه بعض الناس خصوصا عقب خلع احدى الاسنان • ولذلك فان مضغ اللبان ليس عيبا على الاطلاق كما يظن بعض الناس ولكن له فائدة كبيرة للاسنان •

١٥ ـ شخصيـة انطوائيـة

السـؤال :

أنا طالب في السابعة عشرة ، عندما كنت في الثانية عشرة وآنا أخشى المدرسة بمدرسيها وطلبتها ، وظلت هذه الحالة ملازمة لي حتى الان ، فأصبحت أقلل من الذهاب للمدرسة ، وأخشى الناس وعندما أكون في الفصل تنتابني رعشة شديدة مع سرعة ضربات القلب وضيق ، فبماذا تنصحني حتى أتخلص من هذه المظاهر ؟

الجـواب :

هذه الاعراض التي تعاني منها تنم عن شخصية انطوائيـة ، ولذلك فأنت تحتاج الى ممارسة الرياضة الجماعية ، والاختلاط وممارسة الهوايات والترفيه ، فاذا لم تستطع القيام بذلك فعليك باستشارة طبيب نفسي ، فهو قادر على معاونتك في هذه الناحية •

١٦ ـ التبول اللاارادي

السـؤال :

أنا شاب ، في الثامنة عشرة من عمري ، أعاني من صغري من مشكلة التبول اللاارادي حتى هذا العمر ، فهـل هنـاك علاج لمشكلتي ، أرجو افادتي ؟

الجـواب :

حالتك قابلة للشفـاء وفي أي سن وعليـك بتنـاول أقراص تربتيزول ٢٥ مجم قرص واحد في المساء ، مع مراعاة عدم تناول أي سوائل بعد الثامنة مساء • كمـا يجـب التبول قبـل النوم

مباشرة • ويستمر العلاج لمدة حوالي أربعة أشهر بعد انقطاع التبول • ويمكن زيادة الجرعة حسب الحالة ، ولكن ذلك يجب أن يكون تحت اشراف طبيب •

١٧ ـ ارتعاش اليدين

السؤال :

أشكو من ارتعاش واهتزاز اليدين عند القيام بأي أعمال سواء كتابية أو عملية • فما هو علاج حالتي ؟

الجواب :

تنشأ هذه الحالة من زيادة بعض المواد الكيماوية التي تتولد بكثرة في حالات القلق النفسي ، وهناك بعض العقاقير التي يمكن أن تضيع آثارها • استشر اخصائي أمراض عصبية لتحديدها لك وليكن علاجك تحت اشرافه •

١٨ ـ علاقة حب فقط

السؤال :

أنا شاب لم أتجاوز الثلاثين ، أعزب ، حاصل على مؤهل عال ، وأشغل منصبا مرموقا باحدى المؤسسات ، نشأت في بيئة محافظة ، نشأت علاقة حب بيني وبين أحد الاصدقاء ، وحدث ذلك عندما كنا في الدراسة الثانوية ، وفرقت بيننا الظروف ، وفي الجامعة لم يحدث أن شعرت بعاطفة نحو الجنس اللطيف ، وبعد تخرجي عادت الي نفس الرغبة في حب صديقي القديم •• بل وحب كل الذكور الذين يتمتعون بقدر من الجمال ، فكيف أتخلص من هذه الحالة ، على الرغم من أنني مكتمل الرجولة ولست مصابا بالشذوذ الجنسي ، ولم أفشل في حب أية فتاة ، ولم أمارس الجنس ، وأصلي بانتظام •

الجواب :

مشكلتك تتلخص في أنك تحب الذكور من نفس جنسك والاقل منك سنا وهو الحب الذي لا يتعدى العاطفة ، ولا يصل الى حد

الشذوذ الجنسي ، ومثل هذا الحب أو الاعجاب قد تكون له دوافع كثيرة نشأت منذ طفولتك نتيجة لاعجابك أو حبك الشديد لشخصية ما في حياة الطفولة ، مما جملك تتقمص دور هذه الشخصية . ولا يمكن معرفة جذور هذه العقدة الا عن طريق التحليل النفسي بواسطة طبيب نفسي . وليس هناك ما يبرر رفضك الشديد للمرض أو مقابلة الطبيب النفسي ، ولا يعني ذلك المستحيل الا اذا كنت ترفض العلاج ، وتريد أن تستمر في حالتك .

١٩ ـ علاج الشذوذ

السؤال :

أبلغ من العمر ثمانية عشر عاما أعاني من الشذوذ الجنسي الذي أمارسه ، فهل من علاج لحالتي ؟

الجواب :

تمر الغريزة الجنسية عند كل انسان بثلاث مراحل : مرحلة الحب الذاتي التي تسمى عملية مرحلة الشبقية ، ثم مرحلة الحب الجنسي المثلي وأخيرا مرحلة الحب الجنسي الغيري ، أي الاتجاه الى الجنس الاخر ، والمرحلة الاخيرة يصل اليها الانسان عادة في مرحلة المراهقة ، وواضح من خطابك ان الغريزة الجنسية عندك لم تصل الى المرحلة الاخيرة بعد . ولا بد أن تتوجه الى طبيب نفسي لانه لا حل لمشكلتك الا بالعلاج السلوكي الحديث ولذلك أرجو المبادرة الى المكان الصحيح لعلاجك تحت اشراف طبي متخصص .

٢٠ ـ العلاقة بين الجنسين

السؤال :

أرجو الاجابة عن هذه الاسئلة التي تشغلني : لماذا تمنع الأسرة العلاقة بين الجنسين : وهل تصح هذه العلاقة في السن الصغيرة ، في الرابعة عشرة مثلا ، وما مصير العلاقة بين شابين

تستمر سنتين دون خلاف • مع ان الحب بينهما يصل الى درجة الغيرة الشديدة ، وما الذي يدفع الجنسين الى ذلك ، وماذا أفعل اذا جاء يطلبني شخص غير أمين ؟

الجـواب :

ما الذي تقصدينه بالعلاقة بين الجنسين ، والسؤال الـذي تستفسرين فيه عن مدى صحة العلاقة في سن الرابعة عشرة غير مفهوم ، وعلى العموم فالواضح من أسئلتك أنك صغيرة السن • ويبدو أنك علي علاقة عاطفية مع شخص آخر تحبنيه لدرجـة الغيرة عليه ، وتخافين أن يتقدم لك عريس لا تحبينه وتجبرين علي الزواج به من جانب الاهل ، وفي رأيي أنك تمرين بمرحلة المراهقة بما فيها من انفعالات حادة لم تنضج بعد كما ان العقل لم يكتمل نموه بما يمكن المراهق من التصرف والسلوك علـى مستوى المسئولية ، لذلك فقد يتطور الحب عند المراهـق الـى اندفاع عاطفي ، وأفكار لا يقبلها المجتمع الذي يتمسك بالتقاليد ولا يغفر الاخطاء • ومن الأسلم أن تصارحي والدتك بما يعتمل في نفسك من هذه الاسئلة ، حتى تمر هذه المرحلة بسلام •

٢١ ـ ميـل للعزلـة

السـؤال :

أنا شاب في الثالثة والعشرين من عمري • أواصل طريقي في اصرار أحيانا وبفتور واستهتار أحيانا أخرى • أميل الى العزلة وتحاشي نظرات الاخرين • ثقتي بنفسي مهزوزة • فما حالتي ؟

الجـواب :

ليس في حالتك شيء غير طبيعي بصورة مرضية ولكنك انسان انطوائي ، وليس هذا عرضا ولكنه نوع من الشخصية • ويكتسب الانسان صفات شخصيته من عوامل كثيرة ومتعددة منها الوراثي ومنها المكتسب ، وخاصة أثناء الطفولة ، وربما يفيدك أن تختلط بالتدريج بمختلف المجتمعات سواء المدرسية أو العائلية ، كمـا

أنصحك بالاشتراك في الرحلات والندوات المدرسية المختلفة حتى تخفف من حدة انطوائك ·

٢٢ ـ أحـلام اليقظـة

السـؤال :

نعاني من النسيان والسرحان مع عدم النوم ، فهل هناك علاج لهذه الحالة التي نعاني منها أنا وصديقتي ؟

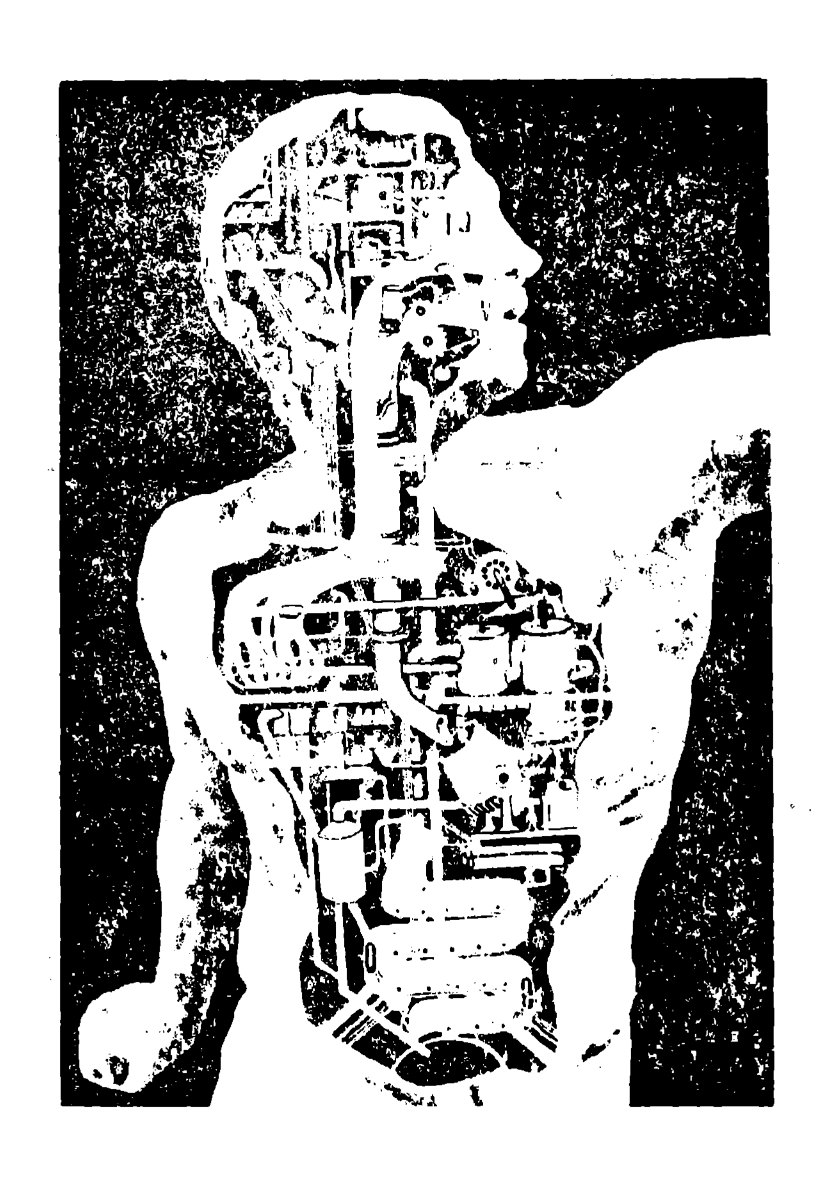
الجـواب :

ان المشكلة التي تعانيان منها تصادف كثيرا من الفتيات في مثل سنكما وكنت أود أن تذكرا في خطابكما هـل أنتمـا ملتحقتان بمدرسة أم لا · وهل هذه الحالة تنتابكما في أثناء المذاكرة أم في أوقات الفراغ مثل الاجازات فقط · وأغلب الظن أنكما تقضيان الكثير من وقتكما بدون عمل ومثل هذا الفراغ يساعد على ظهور أحلام اليقظة · وأحلام اليقظة هذه هي التي تؤدي الى حالـة السرحان التي تشكوان منها ذلك ان الانسان يستطيع في أحلام اليقظة أن يفعل كل ما يريده وأن ينال كل ما يتمناه وهكذا يجد نفسه في الاوقات الاخرى في حالة سرحان في أحلام اليقظة ، فهي نوع من الهروب من الواقع وهي حالة طبيعية تنتاب الكثير من الفتيات في سن المراهقة ولا تدعو الى القلق اطلاقـا ونصيحتي اليكما أن تحاولا شغل وقت فراغكما بهوايات بناءة مثل المساعدة في أعمال المنزل أو أشغال الابرة أو القراءة ، وأفضل من ذلك كله هو الجلوس في المجتمعات والابتعاد عن العزلة التي تساعد على أحلام اليقظة وبالتالي السرحان ·

٢٣ ـ انفصـام الشخصيـة

السـؤال :

يعاني ابني الطالب في الثانوية العامة من انفصام في الشخصية كما قال لي الطبيب ، ولكنني أرجو مشورتكم ، فهو منـذ بدء العلاج لم يعد يذاكر دروسه ، ويكثر من نومه ، ولا يحرص على بعض الحالات ترجع ويتكرر حدوثها ، وهذه الحالـة يلزم لها



الآلـة العجيبـة

الجسم البشري آلة عجيبة تعد بحق أكثر الآلات احتمالا على وجه الارض ... فقد زودت بقوة كامنة هائلة لمواجهة الطواريء ، ومقاومة الميكروبات وتحصين نقط الضعف في الجسم ، ولكـن الخوف والقلق حينما يستحوذان على المرء فانهمـا يعطلان أثر هذه القوة ويشلان أجزاء الدفاع عن الجسم .

اداء بعض الصلوات ، فهل هو يعاني من هذا المرض فعلا ، وكيف نعالجه ؟

الجــواب :

من المؤكد ان ابنك يعاني من انفصام فعلا ، وهو مرض نفسي يحتاج لعلاج طويل قد يستمر شهورا أو سنوات ، على أن يكون تحت اشراف اخصائي في الامراض النفسية ، حتى يمكن متابعته طبيا ونفسيا ، فلا داعي للقلق من أجله ، ونفذ تعليمات الطبيب بكل دقة ، حتى تصل الى النتيجة المرجوة ٠

٢٤ ـ صعــاب الحيــاة

السـؤال :

كنت متفوقا في دراستي الاعدادية والثانوية وللاسف أصابني الفشل في دراستي الجامعية حيث التحقت بكلية الطب وأمنيتي أن ألتحق بالكلية الفنية العسكرية لأدافع عن بلادي ٠٠ أعاني من ضعف عام وقلق شديد فهل من حل ؟

الجــواب :

ان الحياة تضع في طريق الانسان كثيرا من الصعاب في كــل خطوة يخطوها وتظهر صلابة الانسان ومعدنه القوي في قدرتــه على التغلب على هذه الصعوبات وتجاوزها وليس في التفاعــل معها بطريقة مرضية وأنت الان في مفترق الطريق بين أن تكون انسانا ناجحا في المجتمع أو أن تستجيب للمرض ، والعلاج في يدك أنت أولا وأخيرا فاما أن تصحح هذا الوضع الذي أنت فيه وتدخل الكلية التي ترغبها واذا تعذر هذا فان أمامك مستقبلا عظيما في كلية الطب فهذه المهنة تتيح لك خدمة بلدك تماما كدخولــك أي كلية عسكرية أخرى ، ففي مهنة الطب تخدم بلدك في أوقــات السلم والحرب وهي مهنة انسانية وخاصة اذا زاولها انسان له مثل هذه الدوافع الوطنية التي تتميز بها فانك ستشفى في علاجك لكل مريض تراه وفي تخفيف الألم عنه ، انك تؤدي أكبر خدمة

ممكن أن يقدمها انسان للمجتمع واذا نظرت للموضوع من هذه الزاوية ستتغير نظرتك حتما لدراسة الطب وستقبل على الدراسة بكل ما أوتيت من قوة لتصل في النهاية الى القدرة والكفاءة العملية التي تستطيع بها خدمة المجتمع على الوجه الاكمل ، وللتغلب على الضعف الذي تعاني منه نرى أن تعرض نفسك على طبيب ليصف لك بعض المقويات التي تفيدك •

٢٥ ـ حديث الماضي

السؤال :

تزوجت أرملة، وبعد مرور ست سنوات على حياتنا الزوجية، تظل زوجتي تحكي دائما عن غرامياتها وعلاقاتها الماضية فهل هذا مرض نفسي ؟

الجواب :

أعتقد أنك حتما مهدت الطريق لزوجتك لتسرد عليك ما ذكرت في خطابك ، ولا داعي للاسترسال في هذا التيار ، ويمكن وقفه ما دمت تثق بنفسك وبزوجتك حتى لا تتعرضا للشكوك والاوهام • ولماذا لا تفكرا معا في الحاضر والمستقبل بدلا من التفكير في الماضي ؟

٢٦ ـ تبول لا ارادي

السؤال :

أنا سيدة في الثانية والاربعين ، أعاني من التبول اللاارادي منذ الصغر ، وأنا متزوجة وأخشى أن يعرف زوجي حالتي فماذا أفعل ؟

الجواب :

كنت أتمنى أن تعالجي هذه الحالة منذ بدأت عندك في الصغر حتى تأخذي العلاج المناسب وتنعمي بحياة هادئة • ولا داعي للخجل أبدا ، ذلك ان التبول اللاارادي مرضي كأي مرض آخر

يمكن شفاؤه • وأما عن أسبابه فكثيرة منها : ما هو عضوي وما هو نفسي • وبالنسبة لحالتك الخاصة فأعتقد أن الأسباب النفسية هي المؤثرة ، ذلك أن تذبذب الحالة وتمرضك لفترات شفاء تام منها يرجح وجود العوامل النفسية وراء المرض •

٢٧ ـ صرع

السؤال :

أبلغ من العمر ثلاثة وثلاثين عاما ، ومريض بمرض الصرع منذ كان عمري عشر سنوات عرضت حالتي على بعض الاطباء وأصحاب الوصفات البلدية والروحانية لكن دون نتيجة ، فهل أجد لديكم علاجي ؟

الجواب :

أعراض مرض الصرع تزول جميعها عندما ينجح الطبيب في اعطائك الدواء الذي يوقف التشنجات • انك تحتاج الى الثقة بطبيبك والتردد عليه واعلامه بتطور حالتك ، ولا بأس من أن تقيد في كراسة مواعيد التشنجات التي تنتابك بدقة والظروف التي تسببها وأن تعلم طبيبك بها أولا بأول وهو من ناحيته سيصف لك العلاج ويزيده أو ينقصه حتى تتوقف التشنجات ، والأهم من ذلك كله أن تتعاطى الادوية في المواعيد التي حددها الطبيب ولا تنسى أي جرعة ، وأن يكون الدواء متوافرا لديك حتى لا تتوقف عن أخذه اذا نفد حتى لا تعود التشنجات مرة أخرى •

٢٨ ـ مشكلتي الخجل

السؤال :

أنا شاب في التاسعة عشرة من عمري ومشكلتي هي الخجل وسببه أن عضلات وجهي تتحرك بطريقة واضحة جدا ، علما بأنني كنت أمارس العادة السرية منذ خمس سنوات • فهل هذه

حالة نفسية-أم مرضية وهل يوجد دواء لعضلات الوجـه و بماذا تنصحني ؟

الجـواب :

ان الخجل في مثل سنك ظاهرة طبيعية سببها احساس الشاب بالتفاوت بين ضخامـة حجمـه الجسمـاني واستمرار اعتمـاده اجتماعيا وماليا على الأسرة كما أن سببه احساس الشاب بالمشاعر والرغبات الجنسية وربما كان من أسبابه أيضا ممارسته العادة الجنسية وتصوره انه هو الوحيد الذي يمارسها وان الناس قد يعرفون ذلك · وحركة الوجه هي مظهر القلق والخجل وان كنت تعتقد أنها سبب خجلك · والعلاج في مثل حالتك هو الابتعاد عن أسباب القلق وزيادة المعرفة بالنفس والثقة بامكانياتك ومقدرتك على اقناع الناس بآرائك · ان الثقة بالنفس تكتسب بالممارسة وهي كافية للقضاء على القلق والخجل وحركات الوجـه التـي تعاني منها ·

٢٩ ـ ضعـف الذاكـرة

السـؤال :

أنا فتاة في السادسة عشرة مـن عمري أشكو مـن اضطراب نفسي وضعف الذاكرة مما يسبب لي صعوبة في الاستذكار مـع عدم التركيز خاصة بالمنزل فهل أجد شفائي لديكم ؟

الجـواب :

اني أشعر من خطابك وخاصة على تركيزك عدم قدرتـك للمذاكرة خصوصا في المنزل وتكرار هذه العبارة في خطابك أكثر من مرة ان جو المنزل ربما كان فيه من المشاكل الكثير وان هذه المشاكل تشغل تفكيرك لدرجة كبيرة مما أدى الى الصعوبة التي تعانين منها في الاستذكار · نصيحتي أولا أوجهها للأسرة جميعها وليس لك أنت وحدك بايجاد حلول للمشاكل المنزلية الموجـودة أمامك وأرجو ألا تشغلي بالك بها ·

٣٠ ـ انهيـار عصبـي

السؤال :

أنا شاب في الواحدة والعشرين من عمري ، مصاب بالانهيار العصبي مع اكتئاب نفسي ، أعاني من العرق الغزير في منطقة الابطين والقدمين وتناولت العلاج دون نتيجة كما أشكو من اضطراب في دقات القلب ووجع في القلب هل هذا ضعف عام ، وبماذا تنصحني ؟

الجواب :

يمكن أن تنقسم شكواك الى قسمين : الاول خاص بالعروق التي تظهر في جسمك وهذه متروك أمرها لطبيب الامراض الجلدية الذي يجب أن تسير على علاجه بانتظام ، وهي حالة بسيطة وستزول بالعلاج تدريجيا ، أما فيما يتعلق بشكواك الخاصة بالمعدة فقد ذكرت ان الطبيب قال لك أنها حالة نفسية ، وهذا لا يمكننا أن نجزم به الا بعد عمل أشعة للمعدة وتحاليل تؤكد عدم وجود حالة مرضية بها وبعد أن تتأكد من ذلك لا بأس من زيارة العيادة النفسية ٠

٣١ ـ اضطراب نفسي

السؤال :

أشكو من وجود آلام في أجزاء كثيرة من جسدي ودوخة وتنميل وحالة انعدام الوزن ٠ أكد لي الاطباء ان حالتي نفسية أرجو افادتي وشكرا ٠

الجواب :

نوع الشكوى وكثرة الاعراض وانتشارها يرجح أنها من أثر نفسي أكثر من كونها متسببة عن اضطراب عضوي ٠ والافراط في العادة السرية هو أيضا من بين أعراض هذا الاضطراب النفسي وليس سببا له ٠ والمهم أن يستمر الطالب في علاج واحد لفترة

كافية تحت اشراف طبيب واحد . ولا يجب أن ينتقل من طبيب الى آخر اذ أن في هذا ضياع فرص الشفاء .

٣٢ ــ مشكلة أمي وخطيبتي

السـؤال :

انها ليست مشكلتي ولكني أعيش في عذاب مما أنا فيه علما بأنني شاب في مقتبل العمر . أولا : تبلغ والدتي من العمر ٥٥ سنة ومنذ ١٧ عاما انتابها مرض غريب وهو عندما تنـام سواء بالنهار أو الليل تقف فجأة في السرير وتصرخ بصوت عال حتى يسمعها الجيران وتزداد ضربات قلبها حتى أنه في مرة تدخـل البوليس ، وتقول أنها ترى حلما مخيفا ، ولكنها لا تتذكـره . ثانيا : خطيبتي تبلغ من العمر ٢٢ عاما وجامعية ــ تعاني مـن اختناق شديد في التنفس عندما تنـام فتقـوم فزعة وتصرخ ــ شديدة الخوف من الجلوس أو النوم بمفردها ، لها حالات غريبة فهي تخاف من الطيور والحيوانات وأحيانا ترقص بمفردهـا ، وأحيانا تخلع ملابسها تماما وتنام ومرة تحبني ومرة تكرهنـي وتحب اللعب بالعرائس كالاطفال . فهل هي طبيعية أم أنه مرض نفسي ؟ أرجو أن تدلوني على العلاج لهذه الحالات التي تعذبني .

الجـواب :

١ ــ بخصوص والدتك يلزم لهـا عمل رسم كهربائي للمخ أثناء النوم وذلك لتشخيص حالتها . ٢ ــ حالة خطيبتك تحتـاج للعرض على اخصائي للامراض النفسية لفحصها فحصا شامـلا وتقرير العلاج اللازم لها . والحالة حسب وصفك لها أقرب الى حالات الفصام . بادر بالعلاج المبكر حتى لا تزداد الحالة سوءا .

٣٣ ــ انفصـام الشخصيـة

السـؤال :

أنا بقال في الثانية والعشرين مـن عمري انتابتني أمراض نفسية دخلت بسببها مستشفى الامراض العصبية مرتين وكنت

أمكث في كل مرة حوالي ٢٢ يوما وخرجت منها بشهادة تثبت أنني أعاني انفصاما في الشخصية ، وأجريت لي جلسات كهربائية سببت لي متاعب كثيرة حتى كدت أفقد الذاكرة ٠٠ فلا أتذكر أي شيء حتى الاشخاص ولا الوجوه التي أعرفها ٠ أحيانا أفقد الوعي تماما ، أتهرب من المسئولية أو الكلام مع أحد وأتحاشى الجلوس مع الناس حتى أصبحت غريبا في هذه الحياة ٠ أرجو التكرم بايجاد حل لمشكلتي ؟

الجـواب :

يحسن أن تعرض نفسك على اخصائي أمراض نفسية وذلك بفحص حالتك عن قرب وكتابة العلاج اللازم لحالتك ٠

٣٤ ـ مشية لافتة للنظر

السـؤال :

خطيبتي تسير في الشارع بطريقة لافتة للنظر لانها تمشي على مشط رجلها والكعب لا يصل الى الارض مما يجعلها تهتز يمينا وشمالا ٠ حاولت مساعدتها في اصلاح ذلك ولكن بدون نتيجة ٠ فهل من علاج لحالتها ؟

الجـواب :

يحتمل أن تكون خطيبتك مصابة في ضمور بعضلاتها يسبب لها المشية التي تصفها ويمكنك التأكد من ذلك بالكشف العصبي ٠

٣٥ ـ علاج الشذوذ الجنسي

السـؤال :

أبلغ من العمر خمسة وعشرين عاما أعاني من الشذوذ الجنسي فما علاجي ؟

الجـواب :

علاج الشذوذ الجنسي ممكن ولو ان مدة العلاج عادة تكون طويلة نوعا ما ٠ لا بد من دراسة حالتك وظروفك من الطفولة بوضوح ووضع خطة العلاج وهناك نوع جديد من العلاج

السلوكي نتيجة عادة مضمونة • ويمكنك عرض نفسك على احدى العيادات النفسية بالمستشفيات الجامعية أو المستشفيات العامة لعلاجك •

٣٦ ـ الشذوذ

السؤال :

أنا أبلغ من العمر ٢٤ عاما على درجة مقبولة من التعليم وأشغل منصبا ممتازا • مشكلتي هي ممارسة الشذوذ الجنسي بدرجة غير معقولة مع نوع معين من الرجال • وكثيرا ما فكرت في الانتحار حتى أمتنع عن هذا العمل فبماذا تنصحني ، وما حل مشكلتي ؟

الجواب :

مجرد شكواك تعطي أملا كبيرا في تغيير اتجاهك النفسي ولكن حالتك تحتاج الى علاج متخصص •

٣٧ ـ عقدة الاستذكار

السؤال :

أنا شاب أبلغ من العمر ٢٩ عاما موظف باحدى الشركات ، مرضت بضيق في الصمام الميترالي وأجريت عملية توسيع الصمام والان أصبحت في صحة جيدة ، أردت استكمال دراستي ولكن مشكلتي عند المذاكرة أنني أجد نفسي مشتت العقل غير مركز التفكير خصوصا عند الشرح ، أتلعثم عند سؤالي شفهيا حتى لا أكاد أنطق حرفا واحدا ، ولا أقوى على التعبير تحريريا ، كان والدي يتشدد في المذاكرة وأنا صغير •• انني لا أتمكن من استيعاب الدروس خاصة الرياضية • فهل هذه العوامل لها تأثير على حالتي ؟ أم أنها حالة وراثية لان والدي عند القيام بأي حسبة مالية يكونان غير قادرين على التفكير فيها جيدا •

الجواب :

حالة عدم التركيز وتشتيت الذهن عند الاستذكار خصوصا في

المواد الرياضية قد يرجع الى عدم توفر الاستعداد لديك ، لمثل هذه العلوم ، وطبعا هذا يؤثر على التحصيل وبالتالي على اجاباتك التحريرية وعندما تحس بهذا تتلعثم باجاباتك الشفهية، لا أعتقد أن مرض القلب سبب كل هذا طالما أنت تقول انك في صحة عامة جيدة ٠ أما من ناحية معاملة والدك لك فلا يمكن الجزم بهذا الامر وكذلك عامل الوراثة في هذه الحالة ٠

٣٨ ـ قلـق نفسـي

السـؤال:
من عام ١٩٦٥ والى الان وأنا أشكو من صداع شديد بسبب التهاب الفقرات المنقية ، ثم صدمت في وفـاة صديـق لي اثر حادث يسبب لي عدم اتزان وزاد الصداع ، وأصبحت أكـره عملي وحياتي الزوجية وابنتي التي عمرها عام وأشعر دائمـا بانقباض وان كـل المصائب تصيبني والتشـاؤم يلاحقنـي ، وأتشاءم من كل شيء حتى أصبحت حياتي ليس لها قيمة ، فهل من علاج لديكم ؟

الجـواب:
الحالة التي تشكو منها هي حالة قلق نفسي ، ظهرت بعد وفاة زميلك ، وهذه الحالة هي سبب شعورك بعدم الاتزان والخوف من ركوب العربات والسير في الطريق وينتج عن هذا اكتئاب تفاعلي جعلك تكره الاختلاط وتميل الى العزلة وتهرب من الاصدقـاء والعمل ٠

لا تيأس ، فحالتك من أسهل الحالات علاجا لو أقنعت نفسك بأن الاعمار بيد الله وشغلت نفسك بعملك ، ويلزمـك العرض على اخصائي أمراض نفسية لوصف الادوية المطمئنة اللازمة ٠

٣٩ ـ ماذا أفعل لاذاكر

السـؤال :
أنا طالب بالثانوية العامة ، مجتهد جدا ، ولكن مشكلتي التي

تحيرني هي أنني عندما يقترب الامتحان أمارس العادة السرية بكثرة ، لذلك أرجو أن ترشدوني الى طريقة للاقلاع عن هذه العادة البغيضة وعن الطريقة المثلى للمذاكرة علما بأنني عندما أركز تفكيري في المذاكرة لا أنسى أي شيء ٠

الجــواب :

تسألني ماذا تعمل حتى تذاكر ؟ والجواب أن تمتنع عن القلق وتتوكل على الله ولا تخشي الفشل وكلما زادت ثقتك بنفسك قل القلق وزادت قوة التركيز والاستيعاب ، لا تخلق مشاكل نظرية في المستقبل وتعكف على محاولة التخلص منها وهي لم تحدث وربما لن تحدث اذا وثقت بنفسك ستصل لهدفك ان شاء الله ، فلا تقلق ولك أن تستعين بالقليل من الادوية المطمئنة حسب ارشاد الطبيب ٠

٤٠ ــ قلــق وحــيرة

الســؤال :

ترعرعت بين يدي أب قاس لا يعرف سوى الضرب ويتهمني بالغباء بالرغم من تفوقي في الدراسة ، وأنا لذلك قلقة وحائرة ٠٠ اذ ماذا سيكون شكل حياتي بهذا النمط ، ثم هل هناك أمل في التغيير الى الاحسن ؟

الجــواب :

خطابك فيه تشاؤم لا داعي له ، فأنت تبالغين في الامور ، فلقد تفوقت علميا وحصلت على جائزة دليل تفوقك ، وأعتقد ان هذا كفيل باعادة الثقة لنفسك ٠ أنا معك ان اسلوب الأسرة في التربية اسلوب خاطىء ، قائم على الضرب والتأنيب وتوجيه العبارات السيئة ، ولكن أرى أن استمرار تفوقك في دراستك من أحسن علاج لحالتك ، ففيه الضمان من أجل التغيير ٠

٤١ ـ ارتعاش الشفة

السؤال :

يصيبني ارتعاش في شفتي العليا ويدي عندما أتعرض لموقف حرج أو عندما يسألني المدرس ٠٠ ما علاج حالتي ؟

الجواب :

اذا اتقنت دروسك أصبحت أكثر استعدادا للاجابة عن أي سؤال بل سترحب بمثل هذه الاسئلة حتى تحس بنجاحك وتفوقك وهنا ستختفي هذه الرعشة وما يصاحبها من قلق ٠ كما ان تعرضك لمواقف مواجهة الجماهير سيذهب مثل هذه الرعشة ومن أمثلة هذه المواجهة الاشتراك في فريق التمثيل أو الخطابة بالمدرسة ان وجدا أو المشاركة في مناقشات عامة بقدر الامكان ٠

٤٢ ـ قلق نفسي

السؤال :

أعاني عند مقابلة الفتيات من الخجل ومن جفاف الحلق والخوف من أن أغلط في الكلام ٠ فما حالتي وبماذا تنصحني ؟

الجواب :

أنت تعاني من أعراض القلق النفسي ٠ كما أن شخصيتك من النوع الانطوائي ٠ يمكنك تعاطي بعض الادوية المهدئة لفترة محددة على أن تبدأ العلاج النفسي تحت اشراف اخصائي مع محاولة الاختلاط السليم في مختلف المجتمعات وفي محيط الأسرة أو العمل أو غير ذلك ٠

٤٣ ـ عيون وخجل وغرور

السؤال :

أنا فتاة جامعية منحني الله عينين جميلتين مما جعلني أخجل من مواجهة الناس حيث يتهمونني بالغرور ، بالرغم من أنني متدينة ومؤمنة ٠٠ فماذا أفعل حتى أكسب الناس من حولي ؟

الجـواب :

أنت طالبة جامعية مثقفة ومتدينة ، وأعتقد انه كان مـن المفروض أن تكوني أكثر ثقـة بنفسك وأقدر علـى مواجهـة الاخرين سواء أكانت عيناك جميلتين أو غير جميلتين • فـإن مقاييس الجمال يا صديقتي الجامعية تغيرت كثيرا الان •• ان أكثر العيون جمالا تبدو في غاية القبح اذا كانت مغلقة في رؤوس فارغة •

٤٤ ـ النضـج الجنسـي

السـؤال :

أبلغ من العمر ثمانية عشر عاما ولم أحتلم حتى الان ، كمـا أعاني من كثرة أحلام اليقظة •• فما حالتي ؟

الجـواب :

من الواضح أنك قلق من ناحية درجة نضجك الجنسي وليس الاحتلام هو الدليل الوحيد على النضج الجنسي بل هناك تغيرات أخرى مثل تغير الصوت نحو الخشونة وظهور الشعر على أجزاء معينة في الجسم مثل الذقن والشارب وغير ذلك من علامات البلوغ فان كانت قد ظهرت فلا يهم انك لم تحتلم بعد والا فيجب عرض نفسك على اخصائي أمراض الغدد الصماء فاذا زال قلقـك ، فالغالب ان أحلام اليقظة ستختفي لانها ظاهرة طبيعية في سن ما قبل النضج الذهني ، أما أحلام النوم فالمعروف أنها تحدث بانتظام كل حوالي ٩٠ دقيقة من النوم وتذكرك لها يدل فقط على أنك تصحو أثناء الحلم أو بعده بما لا يزيد على خمس دقائق وليس في هذا ما يخيفك ولعل تلك الحقيقة تخفف من قلقك من هـذه الناحية ليطمئن قلبك ولا تشكو منها •

٤٥ ـ شـذوذ سطحـي

السـؤال :

أنا طالب في المرحلة الثانوية وأبلغ من العمر ١٨ عاما ، من



المخ وتلافيفه

عائلة كبيرة محافظة في المحلة الكبرى ليس لي أشقاء ذكور مما جعل لي مكانة خاصة في العائلة • مشكلتي أنني أمارس الشذوذ الجنسي منذ العاشرة من عمري حتى أنهيت دراستي الاعدادية • وفي المدرسة الثانوية وجدت الصديق الذي تتوافر فيه كل شروط الصداقة والاخلاص ، فتحاببنا لدرجة العبادة ، وكان ينام معي في حجرتي بحجة المذاكرة وكنا نمارس الشذوذ بما ، ولكن بشكل سطحي ونشعر باللذة ونمارس العادة السرية وغير ذلك ثلاث مرات في الاسبوع لدرجة أننا نغار على بعض غيرة عمياء ، أقوم أحيانا بعمل ماكياج لنفسي مثل السيدات تماما وأغسل وجهي بعده وأشعر بضيق شديد مما أفعله بعد أن أرجع لحالتي الطبيعية فهل لهذه الحالة من علاج •

الجـواب :

بالنسبة لحالتك فانني أرى أن تعرض نفسك على اخصائي أمراض نفسية للوصول الى العلاج المتكامل • ويمكنك أن تذهب الى أي طبيب نفساني والامر لن يكلفك كثيرا •

٤٦ ـ عـادة جنسيـة

السـؤال :

أبلغ من العمر سبعة عشر عاما منذ كان عمري ٨ سنوات أنام بمفردي مع عروستي الصغيرة في السرير وأنام عليها بطريقة لا أدري كيف أسميها ثم بدأت في سن الثانية عشر أعاني من مشكلة أخرى هي الكلام مع نفسي •• انني قلقة ولا أدري ماذا أفعل ؟ أرجو ارشادي •

الجـواب :

ان ما تقومين به هو نوع من العادة الجنسية وهي عادة قد تمر بها الفتيات في سنك الا أنها تنتهي بآثارها مع الزواج والاستقرار العائلي • وأما الحديث الى نفسك فهو نوع من اللعب الخيالي يظهر في الطفولة وبداية الشباب وهو دليل على اتساع

الخيال ، كما أنه دليل على وجود قوى قامعة ــ في الاسرة ــ قد تكون الوالد أو من يماثله تمنع تعبيرك الحر عن نفسك • وعلى كل حال فهذه الحالة لا قيمة لها ولا خطر منها وستنتهي مع تطورك انفسي الى النضج •

٤٧ ـ الانتحـار جبن

السـؤال :

مشكلتي كبر حجم الاذنين والشفة السفلى كبيرة جدا وفمي واسع •• وكل هذا يسبب لي حالة نفسية سيئة مما يجعلني أفكر في الانتحار •• بماذا تنصحني ؟

الجـواب :

ان عيوب المنظر كأذن الوطواط والشفة الكبيرة وغيرها يمكن علاجها بجراحة تجميل الا أن الاساس هو محاولة تعويض الشعور المتولد بالنقص باستكمال بناء الشخصية بتنمية الهوايات والثقافة مما يشعر معه الفرد بتفاهة الاهتمام بالمنظر الخارجي وكثير من عباقرة العالم لم يكونوا يتصفون بالوسامة • وتعاستك لا مبرر لها اذا أخذت بالطريقة التي نوصيك بها وهي استكمال بنـاء ذاتك لتزداد قيمتك • والانتحار هو أسهل الطرق للهروب من مصاعب الحياة وان كان يدل على الجبن ، وعدم التعقل • ان الحياة أثمن من تشوه بسيط في شكل الأذن أو الفم •

٤٨ ـ حالـة صـرع

السـؤال :

شقيقتي تبلغ من العمر ١٩ عاما أصيبت باغماء في عام ١٩٦٩ في ظروف الهجرة وهي تحمل احدى الحقائب مما أدى الى وقوعها على الارض ومكثت أكثر من ثلاث ساعات في غيبوبة تامة وللآن ما زالت تعاني منها على الرغم من تناولها العلاج ، انهـا على وشك الزواج فما حالتها ؟ وما علاجها ؟

الجـواب :

واضح من رسالتك أن شقيقتك تعاني من حالة صرع وهذه الحالة تستلزم علاجا مستمرا لمدة عامين على الاقـل وهـي لا تتعارض مع الزواج وستزول نهائيا فلا تيأس ٠

٤٩ ـ تبول لا ارادي

السـؤال :

أنا في الخامسة والاربعين من عمري ، أحلم بأني أتبول ، ثم يحدث ذلك فعلا بطريقة لا ارادية ٠٠ وقد عرضت نفسي على طبيب أعصاب والحالة كما هي ٠٠ فهل أجد لديكم علاجي ؟

الجـواب :

التبول اللاارادي الليلي أسبابه اما نفسية أو عضوية ، وفي السن المتأخرة يكون السبب عضويا في أغلب الاحيان ، أنت يـا سيدي في حاجة لان يفحصك طبيب نفسي ٠٠ فالتبول اللاارادي بعد سن الاربعين قد يكون عرضا لنوبة صرعية تأتيك وأنـت نائم ٠٠ فاهتم بحالتك ٠

٥٠ ـ لا أنطـق الراء

السـؤال :

عمري واحد وعشرون عاما ، أعاني من عدم صحة نطق حرف الراء وهذا يتعبني جدا خاصة عند الحديث مع زملائي بالكلية ، فهل هناك علاج لهذه المشكلة ؟

الجـواب :

هناك آلاف يعانون من نفس مشكلتك ، بل ان البعض يحاول أن ينطق اللثغة اراديا ٠ وهذه الحالة تجد استحسانا مـن بعض الناس لدى سماعها ٠ هناك وسائل للتدريب عند اخصائي فني في الكلام للتخلص من اللثغة ، ولكن نصيحتي أن تعالج عند طبيب نفسي للتخلص من حالة القلق التي تلازمك ٠

٥١ ـ أم لثلاثة أولاد

السـؤال :

أنا أم لثلاثة آخرهم طفل عمره أربع سنوات ، قرر الاطباء منذ مولده أنه ناقص الادراك ، فهل لطفلي علاج ؟

الجـواب :

ان المنغولية هي أحد أمراض القصور العقلي الشائعة ، ويولد طفل منغولي في كل ٧٠٠ ولادة وسببه اضطرابات في الكروموزومات « الصبغيات » في خلايا الجسم وقد سمي بهذا الاسم نظرا لتشابه وجه الطفل بالجنس المنغولي ، ولا يوجد علاج خاص لهذا المرض ، ولكن يجب ادخاله احدى مدارس التربية الفكرية لتأهيله وتعليمه للعناية بنفسه والوقاية من الاخطار ·

٥٢ ـ شذوذ بين آنستين

السـؤال :

أنا طالبة جامعية على وشك التخرج ، أحب زميلتي حبا غريبا وأشعر تجاهها كما يشعر الرجل تجاه المرأة وخاصة عند ملامستها وأغار عليها كما يغار الرجل على امرأته ·· خطبت ولكني فسخت خطبتي من أجلها وأشعر بالنفور والاشمئزاز من رؤية أي رجل ·· خطبت صديقتي ·· انني سأفترق عنها ·· حاولت الابتعاد عنها دون جدوى ·· مستعدة لان أضحي بحياتي من أجل اسعادها ·· أريد أن أخرج للحياة العامة كفتاة جامعية بنفسية سليمة

الجـواب :

لا شك أنك تعانين بما يسمى الجنسية المثلية أو الاستجناس وهو الميل الجنسي لنفس الجنس · وأسباب ذلك تعود عادة لفترة الطفولة والمراهقة · اذ أن فترة المراهقة تتميز بالميل لنفس الجنس · ولكن بعد النضج يبدأ الفرد في الميل للجنس الاخر

وأحيانا ما تمتد فترة المراهقة لمدة أطول كما هو في حالتك ·
وأعتقد أنك تحتاجين الى العلاج النفسي مصحوبا بالعلاج السلوكي المنفر الذي يجعلك تنفرين من نفس الجنس ·

٥٣ ـ الوسواس القهري

السؤال :

اعمل باحدى الشركات ، أعاني من حالة وسواس قهري شديد عرضت حالتي على اخصائي أمراض نفسية وتناولت العلاج لكن بدون نتيجة · فهل أجد لديكم حلا لمشكلتي ؟ وبماذا تنصحني ؟

الجواب :

ان حالة الوسواس القهري التي تعاني منها ساعدت عليها طبيعة عملك الذي يتميز بالمسئولية الكبيرة ، لذلك ننصحك بتغيير عملك اذا أمكن مع الاستمرار في العلاج الذي يقرره لك طبيبك · ومن أسباب الوسواس زيادة حساسية الضمير ، ولعل معرفة هذا تقلل من قلقك الشديد ·

٥٤ ـ أخجل عند استيقاظي

السؤال :

انني أخجل كثيرا من نفسي عندما أستيقظ فأجد نفسي متبولة على سريري ·· اني أخشى الخروج لانني أحيانا أشعر بالرغبة في التبول ولا أستطيع اطلاقا منع نفسي ·

الجواب :

اذا كنت خالية من الامراض العصبية العضوية فانه يجب عليك الاستمرار في مزاولة الرياضة البدنية للتحكم في التبول نهارا ·· وذلك بحبس التبول أطول مدة ممكنة · كما يجب تفريغ المثانة جيدا قبل النوم · واذا كان نومك عميقا فانه يمكن تعاطي كافيين قبل النوم ، وقد تكونين في حاجة الى علاج نفسي ·

٥٥ ـ حرقان أثناء غسل الرأس

السؤال :

انني في السابعة عشرة من عمري أشعر بآلام تشمل الرأس

بأكملها مع احساس انه ممتلىء عن آخر وعند غسل الرأس بالماء أشعر بحرقان في المنطقة الوسطى كما أشعر بضغط شديد مع شدة النبض في الشرايين ، كما لاحظت ضعفا في قوة الابصار مع عدم القدرة على التركيز ٠

الجــواب :

الصداع وعدم التركيز عند المذاكرة يرجعان في الغالب الى التوتر النفسي في هذه المرحلة الحاسمة من تاريخ حياتك فأنت في نهاية دراستك الثانوية وهي مفتاح المستقبل ويصاحب هــذه المرحلة قلق شديد ومخــاوف تؤدي الى توتر في عضــلات فروة الرأس ومما يسبب الصداع وزيادة على ذلك فقد تكون هنــاك أسباب أخرى في حياتك تؤدي الى القلق - أرى أن تعالج نفسيا وذلك بعد التأكد من خلوك من أي مرض عصبي عضوي يؤدي الى الصداع بواسطة طبيب أعصاب ولا أظن أن للحساسية دخلا اطلاقا في مرضك ٠

٥٦ ـ سرحان ووسوســة

السـؤال :

أنا طالب في السنة الثالثة بكلية الطب ، أعاني من السرحان وعدم القدرة على التركيز ، وأشكو من الوسوسة ٠٠ فمــاذا أفعل ؟

الجــواب :

أنت تشكو من ضعف شديــد في الذاكرة وأحــلام اليقظــة ووساوس لم تعد تطيقها ، وأعتقد أنها أعراض كفيلة بأن تدفع أي انسان لان يذهب الى الطبيب النفسي ٠ فما بالك وأنــت طالب في كلية الطب ، تستطيع استشارة أساتذتك في الكلية ٠

٥٧ ـ عابس طول الوقت

السـؤال :

أشكو من صداع مستمر يجعلني في ضيق نفسي ٠٠ اننــي

متزوج ولي أولاد وأعاني من قلق نفسي شديد ‥ كما يضايقني الصداع لدرجة أنني عابس طول الوقت ٠

الجواب :

صداعك المستمر يرجع غالبا لقلقك النفسي وهو المرض الاصلي الذي يحتاج لعلاج وشفاؤه يزول بزوال الاعراض الاخرى مثل الصداع ويمكن تقرير حالتك على وجه التحديد بالكشف عليك بواسطة اخصائي في الامراض العصبية حتى تتأكد من عدم وجود أمراض عضوية تسبب هذا الصداع ٠

٥٨ ـ زغللة العين

السؤال :

أعاني من صداع مستمر منذ ثلاث سنوات ، وعولجت من الاسكارس ، ثم قمت بعمل تحليل للدم كما أنني أعاني من عرق خلف العين اليسرى غالبا ، واليمنى عند اشتداد التعب أو عند بذل أي مجهود عضلي ، كما أشعر بألم شديد عند مؤخرة الرأس ، وقد اشتد الصداع يوما بعد يوم ٠

الجواب :

أعتقد أن صداعك المزمن والدوخة والزغللة في العينين والاجهاد وعدم القدرة على التركيز في المذاكرة هي في الغالب أعراض للضيق والتوتر النفسي عندك ودراسة حالتك النفسية بواسطة اخصائي وكذلك المطمئنات العصبية والمضادات للاكتئاب ليس لاستعمال التراكور فينول دخل في حالتك ٠

٥٩ ـ فمي يتكلم

السؤال :

حالتي النفسية سيئة للغاية وأنزعج عند سماع أي صوت ، وأشعر باضطراب في نبضات القلب وخوف شديد وميل الى النوم وفمي يتكلم ويردد أحداث اليوم بدون أن أفتح فمي ـ كلمة صغيرة تغضبني ٠

الجـواب :

أنت تعاني من حالة قلق نفسي وزيـادة في نشاط الجهـاز العصبي اللاارادي · أما شريط الافكار الدائم في مخك فهـو علامة على ما يسمى التأمل الذاتي ، وهذا أيضا مـن أعراض القلق ، وباستشارة احدى العيادات النفسية والتنفيس عـن متاعبك وانفعالاتك مع بعض المطمئنات ، تزول كل آلامك ·

٦٠ ـ مستقبلـي مهـدد

السـؤال :

أنا طالب طب انتهيت من المرحلة المتوسطة بتفوق ·· مشكلتي أنني لا أستطيع أن أتحمل أي منظر يمس الانسانية ·· واذا شاهدت أحدا يجرى له عملية جراحية أو حتى عملية خلع ضرس أشعر بغثيان وخفقان في القلب وأخشى الدروس العملية فقـد سبق أن أغمي علي أثناء الدرس العملي ·

الجـواب :

بما أنك طالب طب فستفهم ما نعنيه بالفعل المنعكس الشرطي فأنت الان تخاف وتخشى أي منظر مؤلم ، ومن ثم يتولد عندك أعراض تنبيه الجهاز السمبتاوي أو الباراسمبتاوي ، وقد يكون عندك ارتباط في قشرة المخ بين المنبه « الالم » ، والاستجابـة « الخوف » وتستطيع التخلص مـن ذلـك بأخذ بعض العقاقير المطمئنة قبل دخولك للعمليات ، حتى لا تشعر باستجابة للخوف، وتدريجيا ينطفىء الارتباط القديم ، وتصبح مثل زملائـك لا تخشى رؤية هذه المناظر ·· ولكن عليك الممارسة والاقدام حتى لا يستفحل الموضوع ·

٦١ ـ الهروب من المشاكل

السـؤال :

أنا شاب عمري ٢٤ عاما ، أبي متزوج مـن بنـت عمه ·· خجول ·· أخاف من المستقبل · متشائم ، وأمارس العادة السرية

مرة كل يوم ·· فشلت في الحب ولا أستطيع اصدار قرار ·· عصبي ·· فكرت في الانتحار حتى أهرب من المشاكل ·· فهل هذا يرجع الى الوراثة ؟

الجـواب :

ما تشكو منه ليس له علاقة بالوراثة · ولكنه ينتج عن مؤثرات البيئة النفسية أثناء الطفولة وكلما اتجهنا نحو تنمية الشخصية باستخدام ملكاتنا العقلية بطريقة منتجة وايجابية تخلصنا مما نشكو منه من خجل وتشاؤم الى آخره ، ويمكن تنمية الشخصية عن طريق متابعة الدراسة أو ممارسة هوايات أو العمل المنتج في مجالات مختلفة ·

٦٢ ـ صفير في أذني

السـؤال :

أشكو من صفير في أذني اليسرى دون انقطاع وطنين في الرأس عرضت نفسي على عدة أطباء دون جدوى · قال لي بعض الاطباء أنني مصاب بالوهم · انني طالب بالثانوي وعلى أبواب دخول الجامعة ، وقد كنت متفوقا في شتى مراحل التعليم فهل من حل ؟

الجـواب :

كثيرا ما يكون سبب الصفير في الأذن أو الطنين في الرأس أمراضا نفسية مثل القلق والاكتئاب والهستيريا اذا كان قد فحصك اخصائي الأذن واستبعد وجود أسباب عضوية لهذه الاعراض · وأعتقد أن رسوبك لم يكن بسبب هذه الاعراض والعكس صحيح · ان هذه الاعراض هي نتيجة رسوبك وذلك للاحتفاظ بكبريائك · ولكي يكون لك العذر الكافي لتأويل رسوبك ولا أعني أنك تتوهم بل أنك تعاني منها ولكنها حيل لا شعورية دفاعية عن الذات ، وبنقدك الذاتي ، وتحليلك لاسباب رسوبك ، ستختفي هذه الاعراض ولا مانع من عرض نفسك على أحدى العيادات النفسية ·

٦٣ ـ أحتقر نفسي

السـؤال :

مارست العادة السرية منذ أن بلغت السادسة عشرة وأداوم عليها بانتظام وبعد ممارستي لها أحتقر نفسي وأتألم من اغضاب الله ، حاولت التخلص منها وأخجل من مصارحة أحد ، كما أشعر بتصبب العرق الغزير من تحت الابطين ·

الجـواب :

يمر الشباب بفترة ممارسة العادة السرية وما يصاحبها مـن شعور بالاثم وتأنيب الضمير ، ولا لانك الوحيد الذى يعاني من هذا المرض ، حاول أن توجه طاقتك لكثير من الانشطة الدينية ، والثقافية ، والرياضية · وكذلك لا تعزل نفسك لفترة طويلة · بل حاول الاندماج مع الاقارب والاصدقاء ، وستجد أن هـذه العادة ستختفي تدريجيا مع نضجك العاطفي ·

٦٤ ـ خائف من المستقبل

السـؤال :

أنا طالب بكالوريوس زراعة ورياضي ، تخصصت أخيرا في ألعاب القوى ، وبطل بالجامعة ، فاقد الثقة بنفسي ، انطوائي ، أحب العزلة ، أعصابي متوترة دائما ، أشعر بميل شديد لمزاولة العادة السرية وكنت أمقتها وأقاومها ·· أشعر بالضيق في أغلب الاحيان وأخاف من المستقبل بالرغم من تفوقي في الدراسة ·

الجـواب :

يبدو أنك تعاني من فقد الثقة بنفسك ، حاولت أن تستعيدها بتنمية جسمك بألعاب القوى ، ولكنك فشلت ، أعتقد أنك تحتاج الى فهم قدراتك وتوجيهها التوجيه السليم · أما مزاولة العادة السرية فهي محاولة منك لتقليل التوتر الداخلي · انك تعاني من القلق وان لم تستطع فهم طاقاتك الداخلية فالجأ الـى احـدى العيادات النفسية ·

٦٥ ـ أسهر الليل بطوله

السـؤال :

أنا طالب اعدادي رسبت مرتين من كثرة تفكيري في قصر قامتي وأعيش على أمل بعيد هو أنه سوف تطول هذه القامـة التـي توارثتها عن أجدادي • انني أنظر الى المستقبل بطرق مختلفة نظرا لهذه العاهة •• فهل هناك أمل ؟

الجـواب :

يجب أن تعوض قصر قامتك بقوة شخصيتك ، يجب أن تنمي سمات الشخصية القوية ، والعلم الاصيل ، ولك في التاريخ درس من العظماء الذين كانوا قصيري القامة واستطاعوا أن يتركوا ثروات علمية للانسانية ، بل نجحوا في قيادة شعوب بأكملها •• لا تجعل من قصر قامتك سببا للفشل •• بل اجعل هذا القصر دافعا للتقدم •

٦٦ ـ التركيز في القراءة

السـؤال :

أحب القراءة كثيرا سواء في القصص أو المجلات أو الكتـب المدرسية • ومشكلتي هي عدم التركيز في القراءة حيث لا أفهم ما أقرأ ، فماذا أفعل ؟

الجـواب :

اذا أردت أن تستفيد من قراءاتك فعليـك الاتصال بمـن يرشدك في خطواتك الاولى فينتقي لك الكتب الاساسية ، ويناقش معك بعض ما تقرأ وهكذا تستطيع بالتدريج استيعاب ما تقرأ• وبعدها تستطيع أن تعتمد على نفسك ونحن نحيي فيك رغبتك في القراءة لانها الوسيلة الوحيدة لتنمية الثقافة الشخصية •

٦٧ ـ قرأت عن القلق

السـؤال :

أنا شاب في التاسعة والعشرين من عمري ، أعمل معـاون

محطة بالسكة الحديد ٠٠ مشكلتي أنني أعاني من حالة قلق مع وساوس متسلطة ٠٠ عولجت منــذ حوالي خمســة أشهر ببعض المهدئات ٠ وكلما امتنعت عن هذه المهدئات يعاودنــي القلــق مرة أخرى ٠ وترجع حالة القلق هذه الى مخاصمتي لاحد الاصدقاء ومحاولة الصلاة ، ولكن لم أشعر بروحانية هذه الصلاة ومنذ ذلك الحين ، والنوم منقطع فهل حالتي قابلة للشفاء ؟

الجــواب :

ان القلق المصحوب بالوساوس المتسلطة له علاجا خاصــا ٠ وبالطبع قابل للشفاء ولكنه يحتاج الى العقاقير المضادة للقلــق والاكتئاب وليس المهدئات فقط ، وذلك مــع العلاج النفســي الهادف ، ولكنه للاسف يأخذ بعض الوقت حتى يتم الشفــاء ٠ ولذا عليك أن تنقطع عن العلاج لمدة طويلة حتى يتم شفاؤك ولا تستسلم لليأس لان هذه الحالات تشفى تلقائيا دون علاج ٠

٦٨ ـ مهــدد بالضياع

الســؤال :

أنا شاب عمري ١٨ عاما عندما أفتح الكتاب لاذاكر يحدث لي زغللة وصداع وشعور بالدوخة ٠٠ وقد صدمت عاطفيا ومهدد بالضياع وقد رسبت في السنة الماضية ٠

الجــواب :

اذا كان نظرك سليما ، فهذه الاعراض ما هي الا هروب من المسئولية ومواجهة المذاكرة ، ان الاستذكار عملية نفسية تحتاج لاكثر من فتح الكتاب ، انها تحتاج الى تنظيــم وتنسيق المواد ، وعمل جداول للمذاكرة ، ثم التسميع الذاتي ، وعمل ملخصات ، والاعادة المتكررة وتهيئة الجو الصالح ثم الابتعــاد عــن أحلام اليقظة ، والراحة بعد كل عدة ساعات من الاستذكار ، ومحاولة البدء في المذاكرة وأنت في حالة نفسية وجسمية سوية ٠

٦٩ ـ الأرق

السـؤال :

انني أشكو من الارق وأشعر اني في عذاب مستمر وغير مطمئن على حياتي ، ومستقبلي ٠٠ وليست لدي أي مشكلة منزلية ومع ذلك مضطرب وأشعر أنني كالشمعة التي ستنطفيء وتجدنـي أسرح في شيء يسبب لي الضيق والالم ٠٠ سريع النسيان وعديم التركيز ، ان القلق يهدد حياتي ٠

الجـواب :

ان القلق النفسي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وله أسبابه النفسية الدفينة وكذلك له أسبابـه الفسيولوجيـة في الجسم ، واذا كنت لم تجد الاسباب البيئيـة لمرضـك فانصحك باستشارة أحد اخصائي الطب النفسي حتى لا تتأثر دراساتك ٠

٧٠ ـ شكـل قبيـح

السـؤال :

ابتلاني الله بالشكل القبيح وأشعر أن الناس تسخر منـي وخاصة في الشارع عندما ينظرون الي ٠ والداي يعيرانني بالقبح انني أتألم عندما يشيران الي ٠ أخشى مقابلة الفتيات أو التقرب اليهن ٠ انني في سن المراهقة وأخشى أن يسبب لي هذا الشكـل عقدة نفسية فهل من نصيحة ٠

الجـواب :

ان المراهق شديد الحساسية ، وكثير النقد الذاتي ، وحتـى المراهق الوسيم يعتقد أحيانـا أنه قبيـح المنظر ٠ ان التغـير الفسيولوجي الذي يحدث في الجسم في هذه الفترة يجعل من الفرد حساسا لما طرأ عليه من تطور ، ولكنه يتعود منظره بالتدريج ثم تأخذ التضاريس في الموجة طابعا متناسقا ، لا تتألم من مشكلتك فانك تستطيع تعويضه بالعلم والثقافة ، ان ملء المخ وارواءه لهو أكثر جاذبية من الجمال الجسدي ٠ ان العقل يتطور وينمو ويتضج

أما الجسم فيترهل ويفقد جاذبيته مع مرور الوقت · لا تفكر في شكلك بل فكر في مستقبلك وثقافتك ·· وسيجذب شكلك كل من تريد ··

٧١ ـ لا أستطيع أن أثبت كياني

السؤال :

أنا شاب عمري ٢٢ عاما بكلية الطب · كنت طيلة حياتي ناجحا متفوقا ·· كنت راضيا طول السنين الاولى عن نفسي ومهنتي وكنت متحمسا جدا · ومنذ حوالي شهرين ونصف انهارت أعصابي وأصبحت لا أركز في الدراسة ولا أستطيع أن أستغل امكانياتي بشكل جيد وهادىء وتصيبني حالة اضطراب لا سيما في المواد الكبيرة ، الذي أخشاه هو ردود الفعل الشديدة التي تنتابني دائما حين لا أستطيع أن أثبت كياني ·

الجواب :

لا بد أن يكون قد حدث شيء في حياتك سبب لك هذا التغير ، وأدى الى صعوبة التركيز · أما اذا لم تجد سببا واضحا لهذا التغير في استيعابك للدرس ، يحتمل اصابتك بأحد الامراض التي تسبب اضطرابا في التفكير · لا تهمل حالتك ، وأنصحك بعرض نفسك على أحد اخصائي الطب النفسي ·

٧٢ ـ تغيرات في فترات المراهقة

السؤال :

أنا شاب أبلغ السادسة والعشرين من عمري · ألجأ الى الكلام مع نفسي ، ولدي كبت جنسي شديد ولم أصادق أي فتاة في حياتي · الخوف يسيطر علي ، فما علاج حالتي ؟

الجواب :

ارى من خطابك أن لديك بعض أفكار خاطئة عن مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات · المراهقة هي الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال النمو سواء من الناحية الجسمية أو

الناحية النفسية · وهي في المتوسط من ١٢ ـ ٢٠ سنة وتحدث في هذه السن تغيرات جسمية و نفسية وجنسية تنتج عنها أحيانا أفكار شبيهة بما ذكرت في خطابك وأنا لا أرى ما يدعو لقلقك ولا أرى سببا لعدم تفكيرك في الزواج اذا لم يكن لديك مانع اجتماعي وحتى يتم ذلك أنصحك بالاختلاط السليم في المجتمع مع أفراد من الجنسين في محيط العائلة أو المجتمع الخارجي أي أنه مطلوب منك أن تنطلق في تفكيرك وعلاقاتك الاجتماعية ·

٧٣ ـ أنـا مضطربـة

السـؤال :

أبلغ من العمر عشرين عاما أعاني من خفقان في القلب وسرعة ضرباته اذا تسلقت السلم أو أديت أي مجهود ، فهل أنا مصابة بالقلب · وكذلك أنا أكره الدراسة كرها شديدا رغم أنني متفوقة فيها وكثيرا ما أشعر بضيق فهل هناك حل ؟

الجـواب :

من الصعوبة الاجابة عن خطابك دون فحصك طبيـا ، يجب أولا استبعاد أي اضطرابات خلقية في القلب وبعدها يمكن تأويل كل أعراضك للقلق النفسي ، وخاصة كرهك للمدرسة الذي ينبع اما من شخصيتك وعلاقتك بزميلاتك أو جو المدرسة وتأثيره عليك ، أو الجو الاسري وتفاعله معك يجب أن تحللي هذه الاسباب وستجدين في أحد هذه العوامل الثلاثة اجابتك ·

٧٤ ـ كبت العقل الباطن

السـؤال :

أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري · أفكر في الجنس خاصة أثناء النوم · أحب قراءة كتب الجنس فهل هذه حالة مرضية ؟ وبماذا تنصحني ؟

الجـواب :

تتولد لدى الفتى والفتاة في سن المراهقة الرغبات الجنسية ،

ولكن تنفيذ هذه الرغبات بالصورة الطبيعية غير ممكن قبل أن يتم الانسان نضجه النفسي والاجتماعي مما يسمح له بالزواج وفي الفترة بين بدء الشعور بهذه الرغبات والزواج يلجأ كل انسان الى عملية الكبت للعقل الباطن ، وقد يتولد عن ذلك بعض العادات مثل ما ذكرت في خطابك على أن الافراط في ذلك يعد غير طبيعي • ونصيحتي لك أن تبدئي الاختلاط السليم في المجتمع العائلي والمدرسي وغير ذلك من المجتمعات السليمة مما يمكنك من التسامي بمشاعرك الى تصرفات مقبولة منك ومن المجتمع •

٧٥ ـ صعوبة النطق

السؤال :

أشعر منذ الصغر بصعوبة في نطق كلمات كثيرة تتزايد كلما كبرت ، والى جانب هذه الحالة أشعر أحيانا « بتآكل » في فتحة الشرج ، ووجود ديدان صغيرة بيضاء فكيف يمكن علاج هاتين الحالتين •

الجواب :

بالنسبة لصعوبة النطق فيمكنك استشارة اخصائي نفسي • أما بالنسبة للمشكلة الثانية فيجب عمل تحليل للبراز ، حتى يمكن تحديد نوع الديدان التي تشكو منها ، وعلاجها بواسطة أي ممارس عام ، أو في مستشفى للامراض المتوطنة •

٧٦ ـ أفكر في الموت

السؤال :

أنا مهندس زراعي متزوج ولي طفلان وحياتي العائلية مستقرة جدا • مشكلتي انني أحاول التفكير في اسم كل شخص يقابلني واسم كل من يخطر على بالي ويحدث ذلك عادة قبل النوم حتى أصبحت تمر علي ساعات طويلة وأنا أفكر في جميع الاسماء وقد سببت لي هذه الحالة قلقا شديدا واكتئابا حتى أنني

أفكر في للوت في كل لحظة · عرضت نفسي على أطباء كثيرين فوصفوا لي المهدئات والحبوب المنومة ولكن لا فائدة · فهل أجد علاجها لديكم ؟

الجـواب :

الحالة التي تشكو منها هي حالة عصاب الوسواس والقهر مـع قلق واكتئاب نتيجة هذه الوساوس تجعلك تخاف من انفجار بالمخ والخوف من الموت والارق · أما عن أسباب هذه الحالة فكثيرا ما تكون أسبابا لا شعورية يجهلها المريض نفسه ترسبت من أحداث ماضية تكون قد طويت في النسيان · على أية حال فعلاج هـذه الحالة ليس بالصعب ويلزم عرضك على طبيب اخصائي أمراض نفسية لوصف الادوية المطمئنة اللازمـة ، وأنصـح بالتغيير في المعيشة وتجنب الحياة النمطية · وقد تستدعي الحالة علاجـا نفسيا بالتحليل النفسي ·

٧٧ ــ حالـة نفسيـة

السـؤال :

أبلغ من العمر ٢١ عاما غير متزوج أصبت بمرض السيلان منذ سنتين ثم اختفى ، لكن أشعر بحرقان في البول مع ضعـف جنسي ·· وتغير اتجاه العضو التناسلي ·· قمت بعمل تحليـل للبروستاتا والنتيجة أنها طبيعية ليس بها أي شيء ·· فما هو مرضي ؟ وما علاجي ؟

الجـواب :

طالما أن الفحص المعملي بين أن البروستاتا سليمة وقد فحصك الطبيب ولم يجد علاقة تدل على وجـود مرض عضوي فلا داعي للقلق الذي ينتابك ، وجميع الاعراض التي ذكرتها في الرسالة يمكن أن تنشأ عن الاثر النفسي للاصابة بمرض السيلان الذي سبق أن أصبت وشفيت منه تماما ولكنها أعراض نتيجة للقلـق والخوف وما سمعته من مضاعفات الاصابة بالسيلان وليس حتمه

أن تحدث مضاعفات مزمنة للاصابة بالسيلان في كل الحالات وتقوس العضو لن يكون عائقا عن اتمام العملية الجنسية بنجاح وأنصحك باتمام مشروع زواجك الذي بدأته •

٧٨ ـ هل يفشل الحب

السؤال :

أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري ، أشعر باليأس ، فدائما تراودني فكرة التخلص من الحياة ، أحببت مرة وباءت محاولة الحب بالفشل ، وأجرب الحب مرة ثانية فهل أفشل ؟

الجواب :

الاعراض التي جاءت في خطابك من يأس وتفكير في الانتحار وعصبية المزاج تتمشى مع مرض الاكتئاب • ولكن من طريقة استطرادك في الخطاب لم أحس أنك مكتئبة حقيقة • أنت فقط تمرين بفترة حرجة تبحثين فيها عن الاستقرار النفسي والعاطفي ، ولعل تجربتك الاولى تركت بعض الرواسب السيئة في نفسك • استفيدي من الاخطاء السابقة حتى لا تتعرضي للفشل مرة ثانية ، واستشيري أحد الاطباء لتقليل حدة القلق •

٧٩ ـ الدوخة والقيء

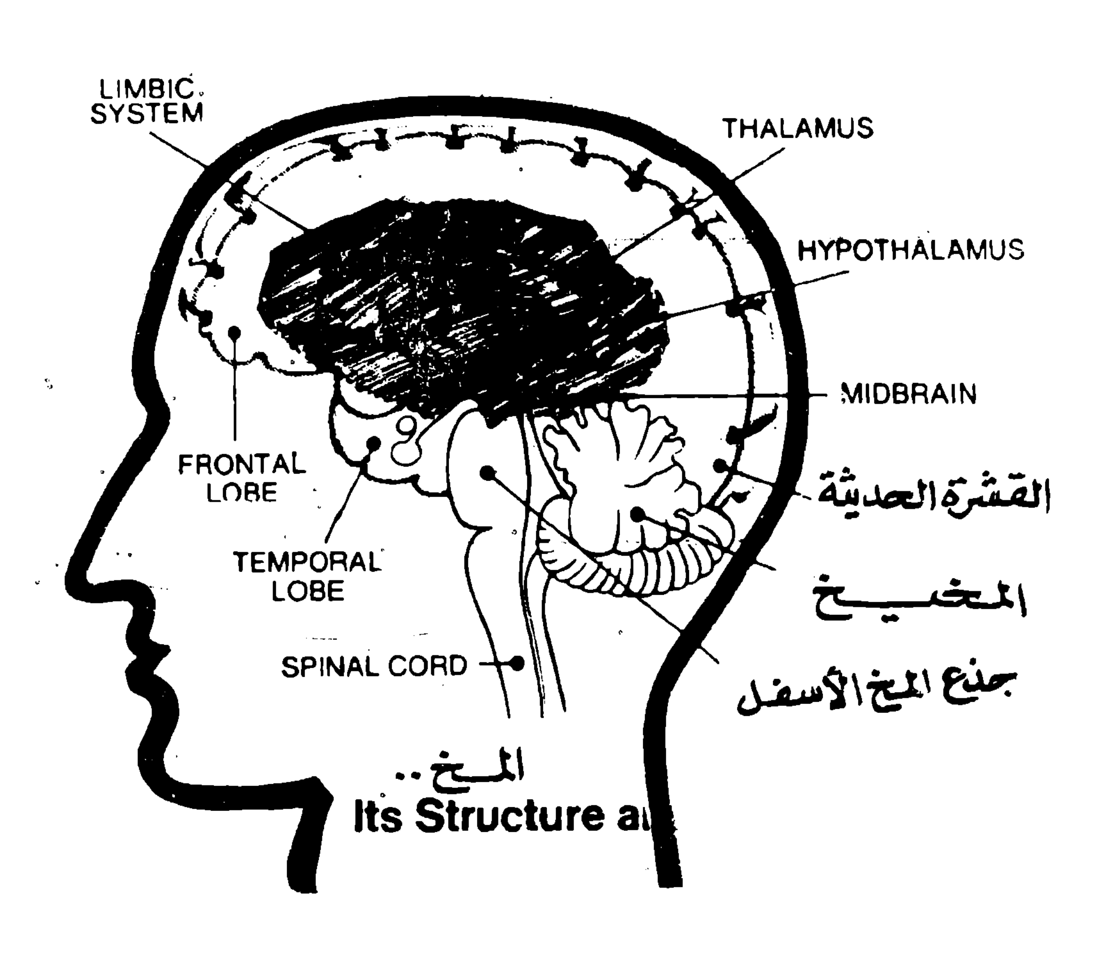
السؤال :

انني أصاب بالدوخة والدوار كلما ركبت سيارة أو قطارا مع حالة غثيان وقيء •• كذلك أختي اذا رأت عسلا في اناء تحدث لها حالة قيء ••• كما أن صديقي يغط في النوم حتى يزعج من يجاوره فما سبب هذه الاعراض وما النصيحة ؟

الجواب :

ان الدوخة التي تعاني منها أثناء السفر سببها حساسية في جهاز التوازن لديك ومن الممكن استخدام عقار « آقومين » عند اللزوم للقضاء على هذه الحساسية عندما تكون على سفر •

والقيء الذي تعاني منه أختك عند رؤية العسل سببه ارتباط


LIMBIC SYSTEM
THALAMUS
HYPOTHALAMUS
MIDBRAIN
القشرة الحديثة
المخيخ
جذع المخ الأسفل
FRONTAL LOBE
TEMPORAL LOBE
SPINAL CORD
المخ..
Its Structure a

أجزاء المخ

بين العسل وذكرى سببت قرفها ويمكن علاجها لدى طبيب نفسي وغطيط صديقك أثناء النوم قد يكون له أكثر من سبب الا أنه من المستحسن أن يستشير طبيب الانف والاذن ٠

٨٠ ـ الخوف من الشياطين

السؤال :

أعاني من حالة نفسية ، وساءت حالتي حتى كدت أقدم على الانتحار ـ فمنذ أن كنت طالبا في الثانوية العامة سيطرت علي فكرة اصابتي بمس من الشياطين حتى صدقت نفسي ، وبعد عرض الامر على المختصين أكدوا سلامتي وبعد فترة زالت هذه الحالة تلقائيا ـ ثم سيطرت علي فكرة أخرى وهي أنني مصاب بأمراض خطيرة مثل الدرن الرئوي وأتصور أنني على وشك الجنون ٠ وهكذا سيطرت علي الافكار والوساوس حتى أصبحت أشعر أنني رجل غير عادي ولا أصلح للزواج ، عرضت نفسي على أطباء باطنيين وصدر وأكدوا خلوي من الامراض ولم أعرض نفسي على عيادات نفسية بعد ٠

الجواب :

أولا قبل أن أرد على سؤالك نقطة نقطة ٠٠ أود أن اخبرك ان تشخيص حالتك هو القلق النفسي وهو شائع جدا ويوصف بأنه أكثر الامراض النفسية استجابة للعلاج ٠ ومن أعراضه التي تشكو منها الخوف من العفاريت ثم الخوف من الاصابة بالدرن والخوف من الجنون والخوف من الاصابة ببؤرة مرضية في الدماغ ٠٠ الخ أما عن الاسئلة التي تدور في رأسك فاحب أن أقول لك :

١ ـ تستطيع أن تتزوج بعد العلاج من هذه الحالة ولا شيء أبدا يمنعك من هذا ٠

٢ ـ أنت عاقل تماما ولن تؤدي اصابتك بالقلق النفسي الى الجنون ٠

٣ ـ لن تستمر الحياة على هذا ما دامت تعالج ·
٤ ـ سبب الخمول والزغللة في الصباح هو الارهاق النفسي ·
٥ ـ لا توجد عندك أي بؤر مرضية في الدماغ ·
٦ ـ أنصحك بعدم قراءة كتب علم النفس والامراض النفسية فقليل من العلم يضر ·

٨١ ـ حالــة عصبيــة

السـؤال :

اعاني من تساقط الشعر رغم ان نسبة الهيموجلوبين ٧٥ ٪ وأشعر بوخز دبوس في الجانب الايمن من رأسي ثم أشعر بوجود ما يشبه الثلج في نفس المنطقة وأشعر بدوخة لدرجة انني أكاد أقع وأنا أسير وفي الليل لا أكاد أشعر بوجودي · ما حالتي وما علاجها ؟

الجـواب :

يستحسن عرضك على أخصائي أمراض عصبية لمعرفة سبب الشكوى التي تشكين منها · أمـا عن سقـوط الشعر في الجانب الايمن فيرجع ذلك لحالتك النفسية التي تعانين منها ·

٨٢ ـ هل يعاودني القلق ؟

السـؤال :

كنت اعاني من حالة من القلق والاضطراب النفسي كـادت توصلني الى حالة الجنون والانحراف والشذوذ · ولكنني عولجت منها · غير ان ما يثير كوامن نفسي هو خوفي من أن تعود الى هذه الحالة وبخاصة انني في الثانوية العامة ، وأود أن اضاعف جهودي في المذاكرة وبهذه المناسبة كيف اذاكر بالطريقة السليمة ؟

الجـواب :

أنت تمر بمرحلة هامة من مراحل نموك النفسي والعاطفي وفي هذه المرحلة تصبح قلقا ولذلك فأنت في حاجة الى الصداقة والمشاركة · الى تعلم الأخذ والعطاء · الى ممارسة القدرة على

تاجيل بعض الرغبات في سبيل أهـداف اخرى أهـم وأجدى ·
والقلق دليل على حيويتك وتساؤلك رغبة منك للفهم والوصول الى توازن نفسي ·

٨٣ ـ حالـة صراع

السـؤال :

أنا سيدة عمري ٥٥ سنة أشكو منذ سبع سنوات من حالة وقف لساني مع وجود رعشة بوجهي وعدم استطاعتي النطق أحيانـا تأتيني الحالة أثناء الأكل فلا أستطيع البلع ولا اسقاط الطعام من فمي ، وبعد فترة تؤول الحالة وتترك لمـدة قصيرة رعشـة واحمرارا في العينين وهبوطـا في القلـب ، علمـا بأني مصابة بالسكر · فما هي حالتي وما علاجها ؟

الجـواب :

من الواضح ان حالتك هي نوع من أنواع النوبات الصرعية الخفيفة جدا والمركزة في منطقة محددة من الجسم فقط · لهذه الحالة علاج معروف وناجـح ـ وذلك لـو استشرت أخصائـي الامراض العصبية في مدينتك فانه ولا شك يصف لك العـلاج اللازم · كما يجب التحكم بدقة في البول السكري ·

٨٤ ـ كرة في حلقي

السـؤال :

أنا فتاة في العشرين من عمري أشكو مـن صداع دائـم مـع شعوري بأن هناك « كرة » في حلقي وتزداد هذه الحالة عند النوم فهل هي حالة نفسية ؟ وما علاجها ؟

الجـواب :

أعراضك نفسية فعلا · وأغلب الظن انك تعانين فراغا هائلا في حياتك · وهذا ما يسبب لك هذه الأعراض التي تشكين منها · وليس من الضروري أن يكون سبب الأعراض النفسية اشكالات معينة ، بل يكفي تعطيل بعض الامكانيات الذهنية والعاطفيـة

حتى يؤدي ذلك الى أعراض نفسية شبيهة بأعراضك ٠

٨٥ ـ الاندماج في الخيال

السؤال :

اعاني من عدة أعراض : وجع دائم في الرأس ٠ وأتكلم أحيانا مع نفسي بصوت غير مسموع ، وأتوقع كما يقولون الشر قبل وقوعه ، أي انني متشائم ٠ كما انني لا أستطيع الدفاع عن نفسي أمام أحد ، ولا أنسى اساءات الناس اطلاقا ٠ علما بأنني في الخامسة والعشرين ، وموظف والكل يعتبرني اجتماعيا ٠ بل وحلالا للمشاكل ، لكن ماذا أفعل فيما حدثتكم عنه ؟

الجواب :

واضح انك تمارس الاندماج في الخيال والتصورات بدلا من التعامل مع الواقع ٠ وان الشكل الذي تتظاهر به أمام الناس هو صورة التكيف ومجاراة الآخرين واكتساب احترامهم ٠ وعموما ان أحلام اليقظة رياضة يمارسها العقل الباطن أحيانا وكثيرا ما تساعدنا هذه الاحلام على فهم الكثير من مشاكلنا أو الراحة المؤقتة من متاعبنا واسترجاع قدراتنا وطاقاتنا على الكفاح ٠

٨٦ ـ الهوس الجنسي

السؤال :

أنا شاب في الثامنة والعشرين متزوج ولي طفلان ولكن مشكلة المشاكل في حياتي هي رغبتي الدائمة في نفس الجنس لدرجة الهوس الأمر الذي يوقعني في مشاكل كثيرة ٠ وبرغم هذه الرغبة الدائمة الا انني أشعر بعد ممارستها بالتقزز والسؤال كيف الخلاص ؟

الجواب :

الرغبة في ممارسة الجنس مع الاطفال وصغار السن من الجنسين تعبر عن قصور في النمو النفسي ٠ أو وجود مشاكل سلوكية بسبب الاصابة بمرض عضوي في المخ لدى كبار السن

أو ناقصي العقول • وقد تحدث هذه المشكلة عند العزاب أو المتزوجين على حد سواء وأسباب القصور هنا ترجع الى المراحل التربوية الاولى في حياة الفرد وكبته لنزعاته الجنسية المبكرة نتيجة لظروفه الاجتماعية • لصورة قاسية وعنيفة • كذلك لحرمانه وهو طفل من المعاملة الطيبة لوجود أب قاس أو أم مهملة • فينشأ ميله الى الاطفال وصغار السن • متمثلا فيهم صورته التي حرمت من الحب والحنان والرعاية • ومع الممارسة الجنسية مع الذكور غير الناضجين تثار فيه الرغبة الجنسية للذكور وتنمو نموا غير صحي • وحالتك تحتاج الى العلاج النفسي المباشر وخاصة وأنك ترغب في ذلك •

٨٧ ـ الاحتجاب بالمنزل

السؤال :

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري طلق والدي والدتي وعشت واخوتي في صراع دائم برغم ان أبي يلبي كل مطالبنا •• فأنا اعاني من مشكلة الاحتجاب بالمنزل ، الا انه يسكن أمامنا شبان يأتون حركات شاذة وأجد نفسي اقلدهم • لذلك فانني حائرة وقلقة ولا أعرف مصيري •• فماذا أفعل ؟

الجواب :

واضح من رسالتك ان الجو العائلي الذي نشأت فيه ينقصه الاستقرار والقيم الاخلاقية الثابتة ، ولهذا صعب عليك المرور بسلام من دور المراهقة • ولكن أرجو أن تتبيني خطورة هذا اللهو الصبياني الذي تنساقين اليه تحت اغراء الشباب اللاهي من حولك ، ولكي تستطيعي مقاومة هذا الاغراء يجب الاستعانة بما يملأ حياتك العاطفية والذهنية بشكل ايجابي سليم • وعليك بتنمية صداقات مع زميلاتك مع ممارسة هوايات فنية رياضية مع التركيز على دراستك وبذلك يمتلىء وقتك بما يفيد وبما يضيف الى حياتك المتعة • وبذلك يسهل عليك مقاومة الاغراء

والتغلب على باقي مشاكلك العائلية عن طريق فهمها فهما سليما يساعدك على حلها على الاقل من ناحيتك الشخصية ٠

٨٨ ـ مشكلة فوق المشكلات

السـؤال :

مشكلتي لا ذنب لي فيها فعندما كنت صغيرا اعتدى علي عمي وأصبح ذلك الامر يمثل لي نقطة سوداء في حياتي يعايرني بهذه الغلطة الشنعاء ، اسرتي وزملائي في الدراسة ٠ حتى الفتاة التي أحببتها من كل قلبي أصبحت تنظر لي باحتقار ، وقد حاولت الخلاص من كل ذلك بالانتحار أكثر من مرة ، على الرغم من ان أحدا لم يحاول معي ذلك منذ فعلة عمي معي ، فهل من خلاص ؟ وهل ما حدث لي يؤثر على حياتي الزوجية في المستقبل ؟

الجـواب :

أنت تعيش في دوامة نتيجة حساسيتك المفرطة لكل حركة وكل كلمة رغم نفيك القاطع لعدم لستمرارك في ممارسة أي شذوذ ٠ ولعل الحادث القديم أحد أسباب هذه الحساسية المفرطة، ولكن شخصيتك الانطوائية ضخمت هذه المشاعر والانفعالات ٠ وجعلت لها ظلا يلازمك في كل حين وأنت في حاجة الى اقناع الناس بعملك وصراحتك وبعدك عن مواطن الشبهات وليس بالهروب والانتحار ٠

٨٩ ـ التخدير والحالة النفسية

السـؤال :

أعتقد ان للتخدير أثرا ضارا على صحتي ٠٠ فبعد اجراء العملية ظهرت علي بعض الأعراض ٠٠ أكد كل الاطباء انـي سليم ؟

الجـواب :

يعتقد الكثيرون ان للبنج تأثيرا ضارا على الحالة النفسية ، ولكن التخدير العادي تكون افاقة المريض دليلا على تخلصه من

المخدر ولا يوجد دليل علمي على ان البنج يؤثر تاثيرا ضارا على الأعصاب أو الحالة النفسية ، وكثرة البحوث الجسمية لحالات المرض النفسي الذي يظهر بأمراض بدنية تضر أكثر مما تفيد لأن المريض لا يلبث أن يجد نتيجة سلبية لأحد البحوث أو الغموض فيلجأ الى عرض جديد « لا شعوريا » ويقوم بعمل بحوث جديدة ويتخيل في النهاية ان لا أحد يعلم ما أصابه لأن جميع البحوث سلبية والواقع ان جميع البحوث غير مطلوبة لمعظم هذه الحالات وينصح بأن يتجنبها أو تجنب المزيد منها الا ما هو ضروري جدا • وربما يساعد اندماج الشخص في حياته بالعمل أو بالاسرة على ازالة الأعراض البدنية ذات السبب النفسي الناشيء من التوترات المختلفة • كما ان استعمال العقاقير قد يساعد بعض هذه الحالات ولكن تأثير الصدمات الكهربائية يختلف حسب التشخيص الاجمالي للحالة ولا تعتبر الصدمات علاجا للصداع بغض النظر عن أسبابه •

٩٠ ـ زيادة في كمية الغذاء

السؤال :

مظهري هو سبب ما اعاني منه من خجل وانطواء ومتاعب نفسية • فان طولي هو ١٦٧ سم في حين ان وزني ٩٠ كجم مما جعلني عرضة للسخرية وقد لجأت الى وسائل كثيرة للتخسيس دون جدوى مما أوقعني فيما وقعت فيه • فما الحل ؟

الجواب :

اذا لم تكن مصابا باضطرابات في الغدد ، فحالة السمنة مرجعها الى زيادة كمية الغذاء على حاجة الجسم • والتهام كميات كبيرة من الطعام • وقد يكون ذلك عرضا لحالة نفسية يصاب فيها المريض بنوبات من القلق • ويصبح الطعام هو صمام الأمن الذي يلجأ اليه • وأنت في حاجة الى أن تتحكم في كميات الطعام التي تتناولها •

٩١ ـ أصابعي تدمى

السـؤال :

عمري ٢٣ سنة اعاني من حالات غريبة • اكلم نفسي بصوت مسموع وأنا أستعمل يدي في التعبير عـن مناقشات أو مشاكـل وهمية حتى انني أكتب رسالتي هذه صباحا بعد ليلة كاملة ساهر فيها للمذاكرة ولم أكمل سوى ثلاث صفحـات وتلازمني هـذه الحالة أثناء المحاضرات متردد لا أثق بنفسي شديد الخجل واذا سألني استـاذ محاضر في موضوع ما أشعـر بسخونـة في رأسي وارتعاش في يدي مع احساس بأني أقف بزاويـة حادة وأكـاد أسقط مع عرق غزير في الاطراف « عندي اضطراب في العصب السمبتاوي » وتتطاير كل المعلومات من رأسي ويصاحب هـذه الحالة قضم الأظافر حتى أصبحت أصابعي كلها تدمى • كانـت تنتابني حالة وقد انتهت منذ فترة وهي تخيلي اني فتاة في حياتها اليومية أو زوجة في حياتها الخاصة جـدا • ولكـم أن تتخيلوا مشاعر انسان اذا فقد الشعور برجولته • فشلت في علاج نفسي بنفسي • ازاول العادة السرية وأندم بعدها • أنصح الآخرين بفعل الخير ولا أستطيع أن اقاوم نفسي فلا أتورع عن التجسس والتلصص على أية انثى مهما كانت درجة القرابة واضع يدي على أماكن حساسة عندهن وكان تصرفي بدون قصد • أشعر أني منحط وشاذ عقليا وخلقيا • كنت أتمنى أن أتلقى رسالة خاصة لولا خوفي من ارسال اسمي وعنواني فقد أحجمت طويلا قبـل كتابة هذا الخطاب •

الجـواب :

أنت في حاجة ماسة الى تنظيم حياتك فأنت تذاكر طوال الليل وبالتالي تندم بالنهار وفي ظل هذه الاوضاع لا يمكـن أن تنتج شيئا فلتبدأ بتنظيم حياتك اليومية بحيث تنام عددا كافيـا من الساعات الليلية وليس هناك أي داع للسهر بعد منتصف الليل أو

بعد الواحدة صباحا كما يجب عليك أن تدرس تاريخ حياتك حتى تعرف العوامل التي تسببت في القلق الذي تعانيــه وفي انعدام الثقة بالنفس • وأنت تندفع الى بعض التصرفات الغريبة نتيجة لشعورك بالقلق والتوتر كما أرجو أن تسعى الى الاختلاط السليم مع أفراد المجتمع سواء زملاء الدراسة أو الاقارب أو الاصدقاء فالمشاركة الوجدانية بين الأفراد المخلصين تساعد على الاستقرار النفسي • اذا لم تستطع الوصول الى درجة معقولة من التكيــف النفسي يمكن للاخصائي مساعدتك •

٩٢ ـ تبول ليلــي

السـؤال :

ان مشكلتي طويلة عذبتني مدى حياتي ولا تزال تعذبني الى الان وتوشك على القضاء علي ولكني الان أمد يدي اليكم راجية من الله سبحانه وتعالى أن تستجيبوا لي •

أنا فتاة عمري ١٧ سنة منذ أن رأيت أول شعاع من هذه الدنيا وأنا أعاني من « التبول الليلي » وقد ذهبت من صغري الى الاطباء وأعطوني أدوية وحقنا كثيرة جدا لا تعد ولا تحصى ولكن للأسف بدون فائدة وقد ازداد وزني ٨٥ كلغ • وفي بعض الاوقات توجد رائحة كريهة مع نزول البول دائما ينزل قطرات قطرات • وقد عملت أشعة على جميع أجزاء جسمي وكان الاطباء يقولون أنه اتساع في المثانة ، وبعض الاطباء ينفون هذا وقد أخذت حقنا في ظهري في المصمص ، وكذلك أختي الصغيرة التي تبلغ من العمر ٧ سنوات الى الان تتبول على نفسها وأخاف أن تكون مثلي •

الجـواب :

التبول اللاارادي الليلي له أسباب كثيرة يمكن تقسيمها الى قسمين :

١ ـ أسباب عضوية : مثل العيوب الخلقية في النخاع الشوكــي والفقرات أو التهابات المجاري البولية أو حصاة المثانة أو

الاصابة بديدان الاكسيورس ·

٢ ـ أسباب نفسية : مثل الخلافات المستمرة وعدم الاستقرار في الجو العائلي ·

ولذلك نبدأ في مثل هذه الحالات بعمل تحليل للبول والبراز وأشعة على الفقرات القطنية والعجزية واذا لم نجد أي سبب عضوي نلجأ الى بحث الحالة من الوجهة النفسية ·

والعلاج في مثل هذه الحالات يبدأ عادة باستعمال بعض الادوية مع النصائح البسيطة مثل عدم الاكثار من شرب المياه واليقظة في أول الليل للتوجه لدورة للمياه وفي الحالات المزمنة وخصوصا التي لا يوجد بها سبب عضوي نلجأ أحيانا لاستخدام جهاز خاص يوضع تحت ملاءة السرير وموصل بجرس ، وعند بدء التبول يتم اتصال الدائرة الكهربائية للجهاز فيضرب الجرس ويصحو المريض دون أن يكمل عادته ، وباستخدام هذا الجهاز لمدة شهر تقريبا تتوقف هذه العادة ، وفي خطابك تقولين أنه توجد رائحة كريهة في البول وينزل قطرات ولذلك يجب أن تعملي تحليلا كاملا للبول فهذه علامات التهاب مجرى البول وقد تحتاجين الى عمل مزرعة واختبار حساسية للبول للتوصل الى نوع الميكروب والدواء الذي يستجيب له ولو ان قولك ان أختك بدأت تعاني من نفس الحالة قد يشير الى وجود العوامل النفسية في جو الأسرة ·

٩٣ ـ عقــدة نفسيــة

السـؤال :

أنا شاب عمري ١٧ سنة وطالب في الثانوية العامة في سن الرابعة دخل أبي المنزل ومعه صبي عمره حوالى ١١ سنة ورأيت أبـي يقيده في السرير ويضربه بالكرباج ويمنع عنه الشراب والطعام وينهر أمي كلما حاولت التدخل حتى مات هذا الصبي وخرج أبي من التحقيق بكفالة · هذا الحادث مصور ومطبوع في ذهني ليس بالسماع بل رأيته بعيني رأسي وعندما كبرت عرفت أنه أخي من

أم أخرى وأنه كان مصابا بالشذوذ الجنسي وله علاقات بالرجال. عندما أصبحت أنا في الثانية ابتدائي تعقدت من مدرس لي لظني أنه يعتقد أني شاذ • وفي مرحلة الثانية ثانوي كبرت عقدتي وانتشرت في الشارع وبين المدرسين انني شاذ جنسيا علما بأنني أبتعد عن الرجال وأصادق من في مثل سني • قرأت أن من يعرف أسباب عقدته النفسية تحل وتزول ومع ذلك ما زلت أعاني •

الجـواب :

ان الحادث الذي رأيته في طفولتك أثر على نفسيتك وتفكيرك ولكني أقول لك أنك لست شاذا وتفكيرك في هذا الموضوع سوف يتلاشى اذا بدأت الاختلاط السليم في المجتمع وشغلت نفسك بنشاط اجتماعي مقبول كالرحلات والاشتراك في الانشطة الاجتماعية المختلفة في المدرسة •• وهكذا كما أرجو أن تهتم بدراستك وبدخولك الجامعة حيث أنه تتاح لك فرصة للاختلاط السليم مع الجنس الاخر ويمكنك مصارحة والدك بمشاعرك ما دمت على علاقة طيبة معه وهو حتما سيساعدك على النمو النفسي السليم •

٩٤ ــ رأس كبير

السـؤال :

رأسي بصراحة كبير ، وهذا ما يجعلني أعيش في عذاب ، خوفا من نظرات الاخرين نحوي في كل مكان • فهل من علاج لهذا العذاب ؟

الجـواب :

ليس بشكل رأسك يمكنك أن تمضي قويا في الحياة • ولكن بما يحويه هذا الرأس من فكر وعاطفة انسانية • ولا أعتقد أن رأس ديغول كان جميلا ولكنه استطاع أن يجعل الكثير من الرؤوس تنحني له اكبارا • ان احساسك بالنقص يمكن أن يكون حافزا لك على العمل والاصرار والتفوق ، وبذلك تفسح لنفسك مجالا في عالم الكبار الناضجين •

٩٥ ـ صـــرع

السـؤال :

هل هناك علاج للصرع مضمون النتائج ؟ وكيف يكون العلاج؟ فتاة عمرها ٢٠ عاما ٠

الجـواب :

أبدأ حديثي عن « مرض الصرع » بأن أطمئن كـل مريض بهذه الحالة بأن العلاج مضمون النتائج وأن هذه الحالة منتشرة بنسبة ٥ في الالف وأن عدم استجابة بعض الحالات للعلاج يرجع الى أسباب يمكن علاجها ، واني أنصح كل مريض بالصرع أن يكون علاجه تحت اشرافه طبيب اخصائي ، فبمساعدة الطبيب يمكن التوصل الى أنواع وكميات الادوية التي تعـالج نوبـات المرض في كل حالة ، فعادة ننصح كل مريض أن يدون في نوتـة صغيرة كل ما يعتريه من نوبات بكل دقة من ناحية ميعاد حدوثها ووصف النوبات حتى يمكن للطبيب أن يحدد ميعـاد ومقـدار تعاطي الدواء اللازم ٠ وهناك بعض المرضى الذين يتوقفون عن تعاطي الدواء اذا لم تحدث لهم نوبات لمدة شهر مثلا وهذا خطأ جسيم يجب عدم الوقوع فيه ٠ فتغيير كمية الدواء أو توقـف تعاطيه يجب أن يكون بأمر الطبيب وعـادة يستخـدم المريض الدواء بصورة منتظمة لعدة سنوات ٠ وفي بعض الحالات التي لا تستفيد من الادوية المضادة للصرع بصورة قاطعـة يستحسـن عمل بعض الابحاث مثل فحص العين وأشعة على الجمجمة ورسام كهربائي للمخ فقد تكون الحالة مـن النوع المسمـى « الصرع الثانوي » أي الذي يتسبب عن حالة مرضية معينة بالمخ فاذا مـا عولجت هذه الحالة طبيا أو جراحيا يمكن التوصل الى الشفاء من نوبات الصرع ٠

٩٦ ـ جنون العظمـة

السـؤال :

أعاني من حالة ضعف شديد في الذاكرة ٠ وتلاحقني أفكـار

العظمة ، فهل أنا مصاب بجنون هذه العظمة ، علما بأنه سبق أن أصبت بانفصام واعياء عقلي ٠٠ فهل آجد لديكم علاجي ؟

الجـواب :

مرضك يا صديقي القارىء عقلي يجب الاهتمام بعلاجه طبيا بمنتهى الحرص والانتظام ، اذ أن ذلك يمكنك من الرجوع الى حالتك الاولى كلما بكرت بالعلاج وانتظمت فيه فلا تضيع فرصتك في الشفاء ٠

٩٧ ـ نفور من الفتيـات

السـؤال :

أسمع أن كل الناس تحلم ، المتعلم والجاهل ، ولكن مشكلتي أن نومي بلا أحلام ٠

أحببت فتاة ، ولكنها قطعت علاقتها معي ومن ساعتها وأنـا أشمئز من كل الفتيات ، وعندما أذهب مع أصدقائي لمزاولـة الجنس مع المحترفات فاني أصاب باشمئزاز شديد وغثيان عندما أحتضن احداهن ٠٠ يقول أصدقائي أنه مرض جنسي ولكنـي أعتقد أنه مرض نفسي ٠٠ كيف أعالج ؟

الجـواب :

الاحلام تعبر عما يعانيه الانسان من صراعات نفسية وبعض الناس يتذكرون أحلامهم وبعضهم لا يتذكرونها وأغلب الظـن أنك من النوع الاخير وليس في هذا أي شيء غير طبيعي ٠

أما عن موضوع الفتاة التي قطعت علاقتها بك فيجب أن تبحث عن الاسباب التي أدت الى ذلك فربما يكون سببه عدم التجـاوب بينكما في أي منكما على أنه يجب أن أذكرك أننا في بدء حياتنـا نختبر أنواعا عديدة من العلاقات مع الجنس الاخر وخصوصا في سن المراهقة وغالبا ما تكون هذه العلاقات قصيرة ولكنها تكسب الانسان خبرة في الحياة،أما أن هذا الموضوع يؤدي الى «اشمئزازك

من كل الفتيات» فهذا سلوك غير مقبول قطعاً ويجب أن تشغل نفسك بعلاقات اجتماعية سليمة تساعدك على تصحيح هذا الخطأ .

أما شعورك بالإشمئزاز والغثيان عند مزاولة الجنس مع المحترفات فهذه قطعا حالة نفسية ناتجة عن عدم رضائك عما تفعل .

وعلى هذا يا صديقي فاني لا أرى أي علامات مرضية في خطابك وأغلب الظن « ولو أنك لم تذكر سنك في خطابك » أنك في سن المراهقة وما يراودك من أفكار عن نفسك كثيرا ما تراود من في مثل سنك فخلال هذه المرحلة يكتمل نمو الانسان الجسمي والنفسي والاجتماعي ولذلك يعتريه الكثير من الصراعات النفسية وحالات الثورة والتردد .

٩٨ ـ كراهية

السؤال :

أنا فتاة عمري ٢٢ سنة أشكو من كراهيتي للناس وكراهية الناس لي .. عندما أخرج الى الشارع أحس بسخرية الناس بي والان أنا مخطوبة وأكره الزواج . عولجت بالجلسات الكهربائية .. لكن دون جدوى ..

الجواب :

أنت لم تذكري في خطابك متى بدأت هذه الحالة عندك وأعتقد أنك في حاجة الى العلاج النفسي أكثر من أي نوع اخر من العلاج فيجب التوصل الى معرفة منشأ هذا الشعور عندك .. هل هو بعض العيوب التربوية في طفولتك أو بعض العيوب التي تصادفينها في حياتك المدرسية أو في المنزل . ويجب التوصل الى حل لمشكلتك قبل الاقدام على الزواج ، والنصيحة المبدئية التي أوجهها اليك هي أن تسعي الى الاختلاط السليم مع من حولك من أفراد الاسرة وأصدقاء مخلصين وتحاولي تطبيق سياسة « الاخذ

والعطاء » أي مشاركة النـاس في مشاعرهم حتى يشاركوننا في مشاعرنا ٠

٩٩ ـ عـادة في الصغر

السـؤال :

عندما كنت صغيرا كان بعض أساتذتي في المدرسة الابتدائية يتحسسون جسدي لجمالي ٠٠ وعندما كبرت كانت هذه النقطة تؤلمني وتجعلني أشعر بالضيق ٠٠ وانتقمت لذلك فأنا أتحسس أجساد الصغـار الآن ولكـن ضميري يؤلمني ٠٠ هل مـن علاج لانحرافي ٠

الجـواب :

أنت تتسأل عما اذا كان ما تفعل من أنواع الشذود الجنسي أم لا ٠ حقيقة أنك لم تمارس هذا الشذوذ مـع الآخرين ولكن العادة التي تعودتها هذه ربما تقودك الى هذه الطريق ولتتذكر ان الجمال بالنسبة للرجل لا قيمة له ولكن المهم شخصيته وطريقة سلوكه في المجتمع مما يؤدي الى الاختلاط السليم مع الآخريـن مهما اختلف جنسهم أو سنهم لذلك لا بد أن تقلع عن هذه العادة أولا وتحاول الانطلاق بطريقة سليمة في المجتمـع ولا تنظر الى الخارج هذا المنظار الضيق واذا لم تستطع التخلص مـن هـذه العادة فأرى استشارة طبيب أخصائي قبل استفحال الأمر ٠

١٠٠ ـ الرياضيـات

السـؤال :

عمري ١٩ سنة ٠ فتاة في الثانوية العامة لثالث مرة والسبب « الرياضة » ٠ فقد أدخلني والدي « قسم علمي » ورغمـا عني وكرهي للرياضة نتيجـة تعذيب كانـت مدرسـة الرياضـة في الابتدائي تزاوله معي ٠ لا أنام في انتظار النتيجة التي أعرفها مقدما ٠

احاول الانتحار ولكن أخشى الله ٠٠ احاول أن أهرب ولكن الى أين ؟ لم أعش خارج المنزل طول حياتي ٠٠ أنقذوني ٠

الجـواب :

كثيرا ما تمر بالانسان ظروف معينة في حياته في الصغر يكون له أكبر الأثر في تكوين شخصيته وفي انفعالاته عند الكبر ولكن يمكن للانسان التخلص من متعلقات الماضي اذا ما صارح من حوله بشكوكه ومخاوفه فلا بد أن تناقشي ما تفكرين فيه مع شخص أو أشخاص تتوسمين فيهم الثقة والمقدرة على ارشادك ومساعدتك . كما أنصحك أن تكوني واقعية في تفكيرك فليس من السهل الآن تغيير مجرى حياتك الدراسية حسب رغبتك ولتحاولي التكيف مع وضعك الحالي بمعاونة صديقاتك . وفي الواقع اني أرى في خطابك أكثر من دليل على قلقك فأنت تقولين انك لا تنامين في انتظار النتيجة التي تعرفينها مقدما ثم تقولين انك تفكرين في الانتحار أو الهرب . هذه الافكار دليل على قلقك المفرط وأرى انك في حاجة الى استشارة طبيب نفسي ليساعدك ببعض العقاقير المهدئة وكذلك بالعلاج النفسي حتى تقوي ثقتك بنفسك وتقوي شخصيتك بالقدر الكافي الذي يمكنك من مناقشة والدك للحصول على رغباتك المعقولة الخاصة بمستقبلك .

١٠١ ـ قلق نفسي

السـؤال :

أنا فتاة اعاني من مشكلة تعذبني وتحرمني لذة الحياة فعندما أسمع عن خبر سيء أو وفـاة انسان أشعر بارتخـاء في جسمي ورجفة وصداع وأرتمي على الارض وتزداد حالتي سوءا عند سماع أخبار عن مرض الجنون . أكره السينما خوفا من قصص المآسي . وأرفض الزواج خوفا من المجهول لأنني سمعت عن موت عريس أثناء الاكليل وعن جنون زوج ثان أيام زواجه . انقذوني من حالتي ..

الجـواب :

أنت تعانين من أعراض القلق النفسي وافهم من خطابك ان

طفولتك لم تكن موفقة وأغلب الظن انك تربيت في منزل يخيم عليه الرعب والفزع والمخاوف ولذلك فأنت تشعرين بالمخاوف في كل الظروف وربما كانت هناك حادثة معينة في الماضي لها أهميتها في حدوث هذه الحالة لديك ولذلك أنصحك بالانطلاق خارج محيط منزلك وتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين حتى يمكنك اقناع نفسك بأنه كما توجد الظروف البيئية غير الصحية كذلك توجد الظروف التي تدخل على الانسان السعادة والسرور والشعور بالطمأنينة ٠٠ واذا لم يمكنك التوصل الى هذا الاقتناع يمكن للطبيب النفسي مساعدتك ٠

١٠٢ ـ هز الرأس

السـؤال :

قبل أن أبدأ النوم أهز رأسي هزات متتابعة لمدة نصف ساعة ثم أنام ٠٠ حاولت دون جدوى أن أتخلص من هذه العادة التي تلازمني منذ الصغر دون جدوى ٠

الجـواب :

لم تذكر في خطابك ان كنت تعاني من أي أعراض اخرى للقلق النفسي ٠ أما اذا كانت هذه العادة هي العرض الوحيد غير الطبيعي فيمكنك التخلص منها بالعمل على تغييرها بعادة اخرى حميدة مثل المشي أو القراءة قبل النوم لمدة نصف ساعة مثلا واذا لم تتمكن من التخلص منها يمكن للطبيب مساعدتك بأحد أنواع العلاج النفسي الحديث ٠

١٠٣ ـ مشكلة الخجل

السـؤال :

عمري ٢٣ سنة ٠ مهندس أعمل في وظيفة قيادية ٠٠ رغم ذلك فأنا خجول جدا يحمر وجهي لأقل كلام يوجه لي ٠٠ حتى العمال الذين يعملون معي يستغلون خجلي هذا في الحصول مني على مطالب ليست لهم ٠٠ وأود أن اعارض واقاوم ولكن كل

هذا يذوب في خجلي • حتى كرهت نفسي •• أود من صميم قلبي أن تخلصني من هذا الخجل •

الجـواب :

الخجل دليل على الشخصية الانطوائية وعادة يرجع ذلك الى العوامل النفسية وطريقة التربية في الطفولة • يستحسن دراسة حالتك مع الطبيب حتى يمكن التوصل الى الأسباب التي أدت الى هذه الدرجة من الانطواء على النفس وبالتالي يمكن توجيهك الى ما يجب عليك عمله حتى تدرب نفسك على الاختلاط السليم في المجتمع سواء في محيط الاسرة أو العمل أو المجتمع الأكبر بأوسع صوره وبدون شعورك بالخجل على انه يجب أن اطمئنك ان الخجل كثيرا ما يظهر عند من في سنك في مواقف معينة والأمل كبير في تخلصك منه اذا ما سلكت الطريق السليم واذا ما أخذت بالمشورة الرائدة من أصدقائك وأقاربك المخلصين أو من الطبيب •

١٠٤ ـ عيب خلقي

السـؤال :

انني طالب في المرحلة الثانوية اعاني من كبر شفتي مما يسبب لي حرجا أمام أصدقائي ويشرد ذهني عن المذاكرة وتفهم الدروس •• فماذا أفعل حتى اقبل على دراستي واواجه المجتمع؟

الجـواب :

أرى أن تعرض نفسك على أخصائي في جراحة التجميل حتى تقطع الشك باليقين وهو يستطيع ارشادك عما اذا كانت حالتك تتطلب اجراء عملية جراحية • على أنني لا أرى مبررا لأن تتسبب هذه الحالة في انعزالك عن المجتمع فلا بد أن تختلط مع الآخرين ولا تشعر بالنقص فان قوة الشخصية يمكن أن تعوضك عن أي عيب خلقي دائم وأي عاهة جسمية • اذا ما نصحك

أخصائي جراحة التجميل بعدم عمل عملية جراحية فيمكنك زيارة طبيب نفسي ليساعدك على تقوية شخصيتك حتى لا تكترث بهذا العيب الجسمي ·

١٠٥ ـ دواء للامتحان

السـؤال :

أنا شاب جامعي ·· مشكلتي الكبرى هي الامتحانات · ففي الأيام العادية أكتب كل شيء بسهولة تامة · ولكن أثناء الامتحانات تهتز يدي جدا ولا أستطيع الكتابة · رغم اني متفوق في دراستي · أرجو أن تكتب لي عن اسم دواء يقوي أعصابي فلا تهتز يدي ·

الجـواب :

الامتحان عندك يمثل مصدرا للقلق النفسي أو التوتر مما يؤدي الى اهتزاز يدك وعدم مقدرتك على الكتابة عند مواجهته وأنا أعتقد انك تصاب بحالة القلق أيضا عند مواجهتك لبعض المشاكل الأخرى في حياتك فاذا كان الأمر كذلك فلا بد من دراسة شاملة لشخصيتك حتى يمكن معرفة الأسباب التي تؤدي الى ضعف ثقتك بالنفس عند مواجهة الصعاب · وهناك نصيحة هامة اقدمها لك ولاقرانك فلا داعي أبدا أن يؤخذ الامتحان في نهاية العام الدراسي على أنها مشكلة من المشاكل فهذه النظرة سواء من الطالب أو ممن حوله كثيرا ما تؤدي الى الاضطراب ثم الفشل · أما اذا نظرنا الى الامتحان على أنه عملية تقييم لمجهود الطالب طوال العام وبالتالي نعمل على ازالة كل ما يحيط به من مخاوف أمكن للطالب تأديته في جو نفسي هادىء وبالتالي تكون النتيجة النجاح الباهر · واني أنصحك يا صديقي بأن تلجأ الى الطبيب قبل موعد الامتحان بفترة طويلة حتى يمكنه أن يوجهك الى كيفية تلافي أسباب القلق في حالتك ولا أنصحك بالاعتماد على الأدوية المهدئة وحدها ·

١٠٦ ـ قلبي يدق

السؤال :

عندما أقف وأتحدث أمام أي شخص تزداد نبضات قلبي وترتفع وكذلك حينما أجري أو أصعد سلما ٠٠ فما السر في ذلك ؟ اذا مشيت في الشمس ثم توقفت عن السير فاني أشعر بتنميل مفاجىء في كل جسدي ٠ وقد أخبرني بعض الزملاء بأن هذه الحالة حساسية فهل هذا صحيح ؟

الجواب :

ازدياد ضربات القلب عند الجري أو صعود السلم شيء طبيعي الا اذا كانت الزيادة كبيرة ٠ أما حدوث هذه الحالة عند التحدث مع أي شخص فقد يكون السبب فيها هو القلق والشعور بالخجل وهذه الحالة قد تحتاج الى بعض المهدئات ٠

أما الشعور بالتنميل المفاجىء في كل الجسم فقد يكون دليلا على الضعف والأنيميا ولذلك أقترح عليك أن تعرض نفسك على طبيب باطني ٠

١٠٧ ـ صراعات نفسية

السؤال :

انني تلميذ بالثانوية العامة ٠٠ اعاني من الخوف من كل شيء ٠٠ أذاكر بقلق وتوتر أخي أصيب بنفس الحالة فهل هذا من تأثير تطلعي للحصول على أكبر مجموع في نهاية العام ٠٠ وبماذا تنصحني ؟

الجواب :

احب أن اطمئنك ان كل شاب في سنك يعاني مختلف الصراعات النفسية التي تتولد عن ابتداء الشعور بالمسؤولية والتطلع الى الاعتماد على النفس من جميع الوجهات ومن عوارض مرحلة النمو التي تمر بها اللجوء الى الخيال في بعض الأحوال والتقلبات الانفعالية والثورة وعدم رضاك عن النفس أحيانا ٠ على انه

في حالة زيادة هذه الأعراض على الحد المعقول تكون الأعراض علامة للاصابة بالقلق النفسي ولذلك أنصحك باستشارة أحد الأطباء النفسيين ٠

١٠٨ ـ الحكمة والعقل

السؤال :

أنا شاب عمري ١٨ سنة وطولي ١٦١ سم شخصيتي توحي بالاحترام ٠ مشكلتي انني عندما أتشاجر مع أي شخص أمسك بتلابيبه دون أن أوجه اليه أي لكمة أو ضربة ٠ وعندما أرى خصمي انفلت من يدي واتجه الى مسك حجر مثلا ليدافع عن نفسه أتصور مناظر مؤذية مما يخيفني وحينئذ الجأ الى أصحابي ليفضوا المعركة ٠٠ وبعدها أفقد شخصيتي وأشعر بتأنيب الضمير على موقفي السلبي ٠ فما هي النصيحة التي تقدمها لي حتى أستطيع رد اعتباري وعدم الوقوع في مثل هذه الحالة ؟

الجواب :

العراك ليس بالحل الأمثل لحسم الخلافات في وجهات النظر عند الثامنة عشرة ٠ ولذا تجد نفسك ممزقا بين محاولة التحكم في النفس وهو ما يليق بسنك وبين الحل العقلي وهو ما يتناسب مع السن الأصغر من ذلك بكثير ٠ فحل مشكلتك هو دراسة المواقف التي تؤدي بك الى العراك بحيث تستطيع التصرف فيها بحكمة وعقل ٠ وقد يمكنك تلافيها كلية بهذه الطريقة ٠ وهنا ستجد ان هذا الحل يتمشى مع ما ينتظر من شخص له مثل سنك ومثل مستوى ثقافتك ولا يعود هناك مجال لتوبيخ الضمير والاحساس بالسلبية وأرجو أن تستخدم عقلك في حل مشاكلك ٠

١٠٩ ـ عين واحدة

السؤال :

اني أعور ٠ أي بعين واحدة ٠٠ لا يؤلمني في الدنيا سوى شتمي بعاهتي وقول الناس لي يا أعور ٠ وبعض الناس يسبني

حتى وهو صامت بمجرد أن ينظر الى عيني العوراء حتى أود أن أخنقه لأني أسمعه بدون صوت • كيف أشق طريقي في الحيـاة دون أن تؤخرني هذه العاهة ؟

الجـواب :

كثيرون ما يعانون من عيوب مختلفة بعضها جسمي على شكل عاهة ما أو اصابة وبعضها نفسي مثل عيوب الشخصية المختلفة ولذلك أنصحك يا صديقي بمواجهة العيب الجسمي الذي تعاني منه بواقعية وايمان ولتتذكر دائما ان فقد عين واحدة يمكـن تعويضه لأنك ترى بالعين الأخرى ولتقوي ثقتك بالله وبنفسك حتى لا تتذكر هذا العيب باستمرار فأنت تعتقد ان مـن ينظر اليك ينظر الى عينك وهذه حساسية مرهفة ومفرطة من جهتك لا داعي لها على انني اعيب بأصدقائك ومن حولك ألا يذكروا هذا العيب أمامك حتى يمكنك ذلك من التكيف السليم أو النظر بواقيعة وأمل للحياة وربما يساعـدك على ذلـك تركيب عين صناعية فبعض العيون الصناعية الحديثة لا تختلف شكلا عـن العين الطبيعية •

١١٠ ـ التوتر النفسي

السـؤال :

ابني يخاف الظـلام أو لو تـرك بمفرده بالمنـزل •• يخاف الحديث معي أو مع والدته •• دائم التردد والقلق • فهل هناك عوامل تؤدي الى ذلك سواء بالوراثة أو التدليل أو البيئة ؟ وهل هناك مراجع في تربية الطفل ؟

الجـواب :

الأعراض التي تلاحظها على ابنك تدل على توتره النفسي وعدم احساسه بالأطمئنان والثقة بالنفس ومعظم هذه الحالات يكون سببها معاملة الأبوين للطفل بطريقة تثير مخاوفه كما ان الجو المتوتر في المنزل يؤدي الى مثل هذه النتيجة •

رسم بريشة مريض بالاعصاب

١١١ ـ مشكلة الثانوية العامة

السـؤال :

انني طالبة بالثانوية العامة ·· عندما أبدأ المذاكرة أشعـر بالنوم أو الرغبة في تمزيق الكتاب ماذا أفعل ؟

الجـواب :

مشكلتك هي ما نسميها مشكلة الثانوية العامة طالما يوجـد هذا المقدار الكبير من التوتر أثناء الاستذكار وكلما أقترب موعد الامتحان فأنت ولا شك لن تستطيعي أن تركزي التركيز اللازم للتحصيل · نصائحي لك أن تفكري دائما ان الامتحان ما هو الا اختبار لقدراتك وتحصيلك وليس فيه أي مشكلـة أو تعجيـز ليس هناك أي قاعدة ثابتة لعدد ساعات المذاكرة اليومية انمـا يجب أن يكون الحكم في ذلك لمقدرتك كل يوم فإذا شعرت بالاجهاد الذهني فيجب أن تتركي الدراسة لفترة ما وتروحي عن نفسك بالطريقة التي تروق لك وبعد ذلـك سوف تستعيديـن القدرة على الاستذكار بدون شك ·

١١٢ ـ النضج النفسي

السـؤال :

مشكلتي الخجل ومعاملة عائلتي لي فأبي ما زال يضربني على الرغم من لن عمري ١٧ سنـة وأبي وامي شخصان عجيبـان في رأيي ·· متخاصم مع أخي منذ ٤ سنوات · وأبي يحرجني أمام الضيـوف · لقـد تعبـت من حياتـي أفضل المدرسـة علـى البيت · وجهي عابس باستمرار اريد أن أتغلب على الخجـل الذي يلازمني مع ان مظهري ليس فيه ما يخجل فشكلي وسيـم وطولي ١٨٢ سـم وجسمي متناسق · وأجـد في العادة السرية متنفسا عن خجلي ؟ .

الجـواب :

ما تشكو منه هو مظاهر التحـول من الطفولـة الى الشباب ·

وهي فترة يشعر فيها الانسان ببعض النقص بالنسبة لعائلته ويميل الى التخلص من القيود النفسية التي تربطه بعائلته وهذا أساس طبيعي وصحي بشرط أن تعمل على تنمية نواحي الشخصية بطرق ايجابية ٠ فمثلا أنت تمتاز بمواهب الاختراع وكذلك بنشاط اجتماعي ومنظرك وقوامك يساعدانك على ممارسة الرياضة فاذا اهتممت بتنمية هذه النواحي أحسست باستقلالك النفسي وبنمو شخصيتك مما يجعل حساسيتك بالنسبة لتعاملك مع الاسرة تختفي ٠

وبالعكس يجعل أفراد العائلة ينظرون اليك نظرة اعجاب واكبار وبذلك نكون قد خطونا بك الخطوة الاولى نحو النضج ٠

١١٣ ـ زوجة وأحلام اليقظة

السؤال :

انني زوجة في الحادية والعشرين من عمري متزوجة وعمري حوالي خمسة عشر عاما كبيرة اخوتي التحقت بالجامعة ٠٠ مشكلتي انني أقضي معظم الوقت في أحلام اليقظة ولكن من نوع غريب ٠ فهي غالبا ما تكون منصبة على ايذائي من الناس الذين يكرهونني أو أراني مصابة في حادث ينتج عنه تشوه جسمي والعجيب انني اصدق هذه الأحلام وأظل أبكي وأنا أرسم الخطط لكي أهرب من الناس ٠٠ أملي أن أحصل على الليسانس والدكتوارة مع العلم انني لا اذاكر اطلاقا ٠ أمارس العادة السرية بكثرة ولا أشعر بزوجي وأشعر بأنني في حاجة اليه مع ذلك أرفض الاحساس به وأحاول التغلب على الشعور به ٠

الجواب :

ان أحلام اليقظة دائما تكمل للفرد الرغبات التي يريد تحقيقها ولكن لا تساعد الظروف الحاضرة في انجازها ، وهنا يتجه لأحلام اليقظة للتنفيس عن هذه الرغبات ٠ ولا ضرر من هذه الأحلام اذا كانت لا تمتص وقت الفرد بأكمله ٠ ويعيش من

خلال هذه الأحلام أما اذا كانت تساعده على انجاز هذه الرغبات وتعطيه القوة الدافعة لتحقيقها فهنا يكون لها فائدتها ·

أما في حالتك فأعتقد انك تخشين مواجهة الواقعة وتهربين المسؤولية من خلال أحلام اليقظة لدرجة انه في علاقتك الخاصة بزوجك تفضلين أحلام اليقظة عن احساسك به المباشر يجب أن تحددي أهدافك في الحياة وتواجهي المسؤولية · وتبدئي في العمل لأنجاز هذه الأهداف وذلك بتنسيق وتنظيم وقت دراستك واهتمامك المباشر باحياء حياتك الزوجية حتى لا تعيشي في الوهم دائما ·

١١٤ ـ عيب في النطق

السـؤال :

منذ طفولتي وأنا اعاني من اللثغة في نطق حرف السين · فأنطقه بالشين ·· كما أتكلم بسرعة مما يسبب اضغام وضياع بعض الحروف ·· كيف اعالج حالتي ؟ ·

الجـواب :

بالنسبة لحالتك فان التمرين على النطق هو الحل الوحيد ويتم ذلك بأن تتمرن على نطق الحروف أمام مرآة تلاحظ فيها حركة شفتيك ولسانك وتحاول تقويمهما للحركة المناسبة · وبالقرأة البطيئة لمدة ساعة يوميا تستطيع أن تتغلب على ضغم الحروف لأنك ستكتسب عادة النطق البطيء · ثم ينبغي أن تتذكر ان الوضوح مطلوب وان السرعة لا تدل على القدرة ولا تؤدي الى نتيجة بذاتها ولا تكسب منافسة ·

١١٥ ـ الخوف من الاجابة

السـؤال :

أنا طالب ثانوي واذاكر بجد واهتمام حتى أحفظ دروسي تماما ولكن عيبي اني أتوهم بعد فترة بأني لا أعرف الاجابة على ما ذاكرته وعندما أتعرض لسؤال من المدرس اصاب برجفة

ولا اجيب مع معرفتي للاجابة الصحيحة · أما في التحريري فأنا متفوق ·· ماذا أفعل ؟

الجــواب :

الواضح من رسالتك انك تستذكر بقدر كـاف ولكن بسبب خوفك من النسيان تتصور انك نسيت والمثل العامي يقول « اللي يخاف من العفريت يطلع له » على ان هذا التصور ليس صحيحا بدليل انك تجيب في امتحاناتك اجابة ممتازة ولو تصورت مـا يحدث في الامتحان التحريري لكان مثالا لما يمكن أن تفعلـه في الامتحان الشفهي · انك تبدأ بالخوف عندمـا تمسك بورقـة الاجابة ولكن بعد قراءتها يزول الخوف وتطمئن الى ان ـ الأسئلة تعرفها وتستطيع أن تجيب عنها وتبدأ في الاجابة عنها فعلا ·

وهذا ما يمكن أن يحدث لك في الامتحان الشفهي فانك عندما تسأل ينتابك الخوف وتحتـاج الى فترة تسترجع فيهـا نفسـك وتتغلب على خوفك وتبدأ الاجابة · ومن الممكن أن تحصل على هذه الفترة لو بدأت في الاجابة بذكر السؤال الموجه اليك ·· فانك بهذا تأخذ فترة قصيرة من الزمن تكفيك للتغلب على الخوف والاطمئنان على أن اجابة السؤال معروفة لديك · ثم ان هـذه الطريقة تساعد على استدعاء الافكار المتعلقة بالاجابة وتسهل عليك مهمتك · وقد يساعد على تغلبك على خوفك أن تعلم أن الممتحن يريد دائما أن يعرف ما تعرفه وليس « مـا لا تعرفه » بمعنى أن الاسئلة توضع بغرض أن يجيب عليها الطالب لا بغرض تعجيزه · وتذكر دائما أن الممتحن هو والد وصديق وليس عدوا مخيفا ·

١١٦ ـ ذكاء ٧٠ ٪

السـؤال :

شقيقي عمره حوالي ٦ سنوات وهو أبكم وأصم وقرر الاطباء أنه في حاجة الى سماعة · والحقيقة نحن نشك في قيمتها ·· كما

قرروا أن نسبة ذكائه هي ٧٠ ٪ فهل يوجد علاج لحالته ٠

الجـواب :ـ
اذا كان الاطباء الذين فحصوا الطفل قد قرروا لزوم سماعة له فلا بد أنها لازمة . أما بالنسبة لتخلفه العقلي وان نسبة ذكائه ٧٠ ٪ فاذا كان الامر كذلك فهذه نسبة طيبة تمكنه من القيـام بالاعمال الروتينية التي تكفل له من الربح ما يساعده ٠ ولا أعتقد أن نسبة ذكائه ستزيد كثيرا الا اذا كان أحد العوامل في انخفاضها عدم سماع الاصوات ٠٠ أما اذا كانت قيمة هذا العامل ضعيفة فان ذكاء الطفل لن يزيد بعد السماعة كثيرا ٠

١١٧ ـ الصـداع والمذاكرة

السـؤال :
انني أشكو من صداع شديد ومستمر ليـل نهار منذ أربـع سنوات وأتناول حسب ارشاد الاطباء أدوية مقوية ومسكنـات بدون فائدة كما أنني لا أستطيع أن أذاكر وسريع النسيان بسبب الصداع وأنا الان في الثانية ثانوي ٠ ما هي حالتي بالضبط ؟

الجـواب :
انك تعاني من صداع كما ذكرت منذ كنت في الثانية اعدادي واستمر هذا الصداع بهذا الشكل لمدة أربـع سنـوات دون أي مضاعفات ورغم ترددك على الكثير من الاطباء ، يؤكد أن صداعك هو مرض سيكوماني أي أن سببه في الواقع اضطراب حالتـك النفسية وقلقك الشديد ٠

وذكرت أنك بسبب هذا الصداع تنجـح بالعافيـة وأحب أن أذكر أن العكس هو الصحيح ، أي أن نجاحك بالعافية ومعنـاه أنك لا توفق في دراستك التوفيق الذي يحقق طموحـك وهـو السبب في هذا الصداع ٠

ولعل بدء الصداع في الثانية الاعدادية وهي سنة تتعدل فيها البرامج بحيث يصبح المطلوب من الطالب الفهم والاستنباط لا

مجرد الحفظ الآلي لنقاط محددة يوحي بأن عدم توفيقك الكامل في الاستذكار سببه أنك لم تعرف الهدف من الدراسة في هذه الفترة وما يتلوها لذلك نقدم اليك بضع نصائح لعلها تساعد على حسن استيعابك لما تدرس وبالتالي تعيد اليك ثقتك بنفسك وتفوقك الدراسي ٠

١ ـ ينبغي أن تضع تماما نظاما ثابتا لاستذكارك ٠ كما ينبغي أن تستذكر دروس اليوم بدرجة أعلى من مجرد معرفتها ٠

٢ ـ يستحسن أن تقرأ الموضوع كاملا حتى تستطيع أن تميز خطوطه العامة ثم تعيد قراءته قطعة قطعة محاولا الربط بينها ٠

٣ ـ يستحسن أن تسأل نفسك عند الانتهاء من استذكار احدى المواد مجموعة من الاسئلة فيما استذكرت وتجيب عنها كتابة كلما أمكن ٠

٤ ـ يستحسن أثناء القراءة أن تقرأ بصوت مرتفع ما لم يصرفك عن التركيز هذا الصوت المرتفع كما يستحسن أن تضع خطا تحت النقط الاساسية في الموضوع أو تكتب ملخصا لما قرأت ٠

٥ ـ يستحسن أن تعيد قراءة ملخص ما قرأت في اليوم السابق قبل أن تبدأ الجديد ٠

٦ ـ ينبغي أن تستريح بين فترات الاستذكار لفترة قصيرة كما يستحسن أن تستريح راحة كاملة في أحد أيام الاسبوع ٠

٧ ـ الانتظام في الدراسة يوفر عليك الكثير من الجهد ٠

١١٨ ـ علاقـة حيوانيـة

السـؤال :

أنا فتاة عمري ٢٤ سنة ٠ عندما كنت في سن الرابعة اعتدى علي خادم ، ولا أعرف ماذا أفعل،وحسب تذكري المجهد أتذكرني وأنا عارية مستلقية على الارض تحت تهديده بقتلي ٠ وتكرر

موقف مشابه وأنا في العاشرة من صديق لوالدي وأمي حسمت الموقف عندما أخبرتها • وعندما بلغت العشرين فوجئت بقريب يتهجم علي ويقبلني وأنا نائمة ، وهذا الحادث أثار كرهي للدنيا أتذكر حلمين منذ طفولتي أحدهما يخيفني من الوحدة حتى الان والحلم الثاني عبارة عن دب متوحش يهجم علي ولا أستطيع منه فكاكا وأرتعد كلما تذكرت هذا الحلم حتى لو كنت في الطريق العام • مما ساعد على حالتي شعوري بفقد حنان الأب وحبه حاليا ، أنا مخطوبة ويطلب مني خطيبي الا أكون باردة والحقيقة انني أكره هذه العلاقات وأخافها وأحتقرها على أساس أنها حركات قبيحة مقززة وأنتم أنفسكم تقولون أنها « علاقة حيوانية » علما بأنني مارست العادة السرية فترة وكنت أجهلها وعندما عرفت أقلعت عنها • بقي شيء اخر وهو اهتزازي أثناء اليقظة ولا أستطيع أن أمنع نفسي لشعوري بأني متعبة وأن هذا الاهتزاز سيريحني كما أنني أخبط رأسي بشدة جدا على السرير عندما أنام ويكون هذا عندما يشتد الحزن أو الفرح •

الجواب :

هناك بعض الاحداث المريرة التي تمر بالانسان وليس له أي دخل في حدوثها ويكون اللوم فيها على أشخاص آخرين ، فالمجتمع به الصالح والشرير • على أنني أجد لك بعض العذر لتكرار الحوادث ذات المغزى الجنسي ثلاث مرات معك مما أدى الى شعورك بالقلق والخوف وخاصة في علاقتك بالجنس الاخر وكان نتيجة ذلك ظهور الاحلام المخيفة ولكن الانوقد بلغت الرابعة والعشرين أرى أن تحاولي نسيان الحوادث الماضية وفكري في مستقبلك ، وأرجو ألا تنظري الى الجنس الاخر نظرة الريبة والشك وعليك أن تدرسي شخصية خطيبك في تعقل وحكمة وحاولي أن تركزي تفكيرك على ما به من مميزات •• وأود أن أوجه نظرك الى أن العلاقات الجنسية بين الزوجين ليست الا جزءا يسيرا مما يجب أن يتولد بينهما ، فالحياة الزوجية في جوهرها علاقة حية بين

شخصين يتعاونان على السير قدما في الحياة بما فيها من خير وشر ونجاح وفشل وبما فيها من علاقات اجتماعية متعددة ·

كما أنني أرى أن لوالدك ولخطيبك جزءا كبيرا في مسئولية خلاصك من المخاوف والشكوك من الجنس الاخر اذا ما وجدت فيهما المثل الحي للرجل الناضج والتفكير السليم · أما عن عادة الاهتزاز أثناء اليقظة فهي دليل على التوتر والقلق وسوف تزول بزوال الصراع النفسي ·

١١٩ ـ أحلام اليقظة

السؤال :

أنا طالبة جامعية وأعاني من أحلام اليقظة بالحاح ولا أستطيع أن أركز تفكيري في المذاكرة على الاطلاق مما يهدد مستقبلي · حاولت أن أقنع نفسي بأنها أوهام بلا فائدة · كنت أتناول أقراص « جلوتانوس » لتساعدني على التركيز وسمعت أن لها نتيجة عكسية عند الاكثار منها فأقلعت عنها · أفضل الموت على أن يقال أنني انسانة فاشلة ·· أرجوك أن تنقذني ·

الجواب :

لم تذكري سنك في خطابك وأغلب الظن أنك لم تبلغي العشرين بعد وكثيرات في مثل سنك يعانين من السرحان وأحلام اليقظة · والمهم أن نتوصل الى معرفة ما يصادفك من مشاكل في حياتك الشخصية أو المنزلية أو الدراسية فمثل هذه المشاكل تساعد على حدوث السرحان وعدم التركيز · أما عن تفكيرك في الانتحار لمجرد أن تعتقدي أن مستواك الدراسي أقل مما يجب فهذا تفكير غير مقبول ويجب أن تعودي نفسك من الان على قبول النجاح والفشل بطريقة سليمة ، فعند النجاح حتما ستشعرين بالسرور ولكن ذلك يجب أن يدفعك الى مواصلة الجد والاجتهاد واذا فشلت فيجب عدم الاسترسال في الحزن بل يجب أن تدرسي بواقعية أسباب الفشل حتى تتجنبيها في المستقبل ،

وكثيرا ما نرى انسانا فشل مرة فكان ذلك دافعا له لنجاح باهر مرات كثيرة لانه ذاق مرارة الفشل في المرة السابقة • ومن أحسن الطرق لتجنب السرحان ومساعدتك على التركيز هو الاستذكار مع صديقة مخلصة ولو لفترة ما وتبادل الاسئلة مع زملائك في الدراسة • وباختصار أنت في حاجة الى العلاج النفسي ولا أنصحك باستعمال الادوية المنشطة لان أغلبها لها أضرار جانبية •

١٢٠ ـ قضم الاظافر

السؤال :

أنا أقضم أظافري بجنون ـ حاولت كثيرا أن أرجع عن هذه العادة دون جدوى سأتزوج قريبا أرجو ارشادي عن طريق للخلاص •

الجواب :

ان قضم الاظافر يدل على توتر داخلي شديد ، ويبدأ منذ الطفولة ، وأعتقد أن هذه اللازمة لا تمنع من الزواج • وخير وسيلة للتخلص منها هو ما يسمى بالعلاج السلوكي السلبي • وهي أن تجعل هذه العادة شعورية بدلا من لا شعورية • وذلك بأن تحاول أن تقضم أظافرك أمام المرآة لمدة عشر دقائق ٣ مرات يوميا وأنت ترى العملية باكملها • وبالتدريج ستجد أنك كلما حاولت قضم أظافرك لا شعوريا تذكرت نفسك وتوقفت عن هذه العادة •

١٢١ - أكره الضحك

السؤال :

أبلغ من العمر سبعة عشر عاما مشكلتي هي عندما أضحك واكثر في الضحك مدة متواصلة لا أشعر بنفسي وأجد اني تبولت على نفسي وهذه الحالة منذ الصغر ولذلك فانني لا أحب الضحك اطلاقا • أحيانا أشعر بغزة صغيرة في صدري الأيسر تستمر مدة لا أستطيع التنفس بعدها •

الجـواب :

يحدث ذلك في بعض السيدات لضعف في العضلات العاصرة في المثانة ، وبالتالي أي ضغط يسبب عدم التحكم في التبول ، وممكن استعمال بعض العقاقير المقوية لهذه العضلة العاصرة ، أما هذه النغزة الصغيرة في صدرك فلا مانع من اجراء فحص لاستبعاد أي مرض عضوي ، ولو انه عادة ما تكون هذه النغزة علامة من علامات القلق النفسي •

١٢٢ ـ قلة الاعصاب

السـؤال :

عمري ١٥ سنة وطولي ١٥٧ سم ووزني ٤٦ ك واذا تشاجرت مع أحد أفقد أعصابي ولا أستطيع مقاومته •• واذا رأيت شيئا مخيفا أو أحد أساتذتي يحمر وجهي وينزل عرق غزير • علمـا بأني سليم في الكشف الطبي •• ما حالتي بالضبط ؟

الجـواب :

أنت ما زلت في فترة المراهقة ومن أهم مميزات هذه الفتـرة سرعة الانفعال وشدته • ومع شدة الانفعال يفقد الفرد السيطرة الكاملة على تصرفاته •• وهذه الصفات تختفي مع النضج • وأما بالنسبة للخجل فهو أيضا من صفات المراهق • اذ انه يحس بأنه أقل من زملائه لذلك يخجل كما الأفكار الجنسية التي تملاء تفكيره كثيرا ما تؤدي أيضـا الى هـذا الخجـل • للتغلـب على الخجل والاحساس بفقد الاعصاب عليـك بالاهتمام باستكمال أوجـه النقص فيك • وسواء كان هـذا النقص دراسيا أو بدنيـا أو اجتماعيا ، ويساعد على ذلك حسن استذكارك لدروسك وتفوقك فيها وممارستك لأنواع مناسبة من الرياضة البدنية والاهتمـام بالانضمام الى الجماعات المدرسية النافعة التي تظهر فيها مواهبك وقدراتك •

١٢٣ ـ سرحان بسبب الحب

السؤال :

أنا في الصف الثاني الثانوي مشكلتي هي السرحان في البيت والمدرسة وأثناء المشي وذلك بسبب حبي الشديد لابنة عمي الطالبة بكلية الهندسة فماذا أفعل ؟ و بماذا تنصحني ؟

الجواب :

مما لا شك فيه انك في سن المراهقة وما تعاني منه لا يتعدى أن يكون أحلام يقظة . ففي هذه السن كثيرا ما تكون مشاعرنا قوية وعنيفة وأنصحك بالاختلاط الاجتماعي السليم في هذه السن وعدم الاسترسال مع عواطفك ، حتى لا تصدم عندما تعرف ان ما تشقى به ليس له ما يقابله عند الطرف الآخر ..

١٢٤ ـ هل يمكن العلاج

السؤال :

عمري ٦٦ سنة أشكو من آلام بعظام الرقبة . « خدر » في الذراعين وتنميل في أطراف أصابعي وحدة في الحساسية عولجت عند أكثر من أخصائي . أخذت صور أشعة كثيرة وتضاربت أقوال الأطباء منهم من نصح بالجراحة وآخر بالعلاج وثالث بالعلاج الطبيعي وأنا في حيرة .. هل يمكن العلاج عند أحد الاخصائيين العالميين ؟

الجواب :

أنت تعانين غالبا من تحلل غضروفي عنقي وأعراضك نتيجة لضغط الغضروف على الجذور العصبية والحبل الشوكي وفي رأيي أن تبدئي بالعلاج الطبيعي المستمر لمدة ثلاثة أشهر وغالبا ما تتحسن الحالة بهذا العلاج وفي حالة عدم استفادتك من العلاج الطبيعي يجدر عرض حالتك على جراح الأعصاب فقد يستدعي مرضك تدخلا جراحيا . وحالتك من الحالات المعروفة التي ينجح في علاجها الأخصائي ولا داعي للاصرار على العلاج بواسطة اخصائي أجنبي .

١٢٥ ـ هل هي حالة نفسية

السـؤال :

عمري ٢٦ عاما منذ عشر سنوات اعاني من عدة أمراض منها حالة باطنية غريبة ، وأمراض تناسلية ومسالك بولية ، وأورام روماتزمية وعظام ٠٠ وقد استجبت للعلاج ولكن دون جدوى ٠ فهل هذه حالة نفسية ؟ ٠٠ وهل يمكـن عمل تحاليـل وفحوص لحالتي ؟ وما علاجي ؟

الجـواب :

أنت تشكو من أعراض مرضية جسمية كثيرة ، وأغلب الظن انك تعاني من نوع خاص مـن الأمراض النفسية يطلـق عليها الأمراض النفسية البدنية ، وفي هذه المجموعة من الأمراض يكون منشأه الاعراض البدنية في الصرعات النفسية التي يعاني منهـا الانسان ، وليس معنى ذلك أنه لا داعي لعمل بعض التحاليـل والفحوص الطبيـة فانـني أرى أن يبدأ علاجـك النفسي من اقتناعك بعدم وجود مرض عضوي لديك ، ويكون ذلك بالكشف عند أحد الأطباء الباطنيين وعمل كل التحاليل اللازمة ، فاذا ظهر أنـك لا تعاني مـن أي مرض باطني فيجـب استشارة الطبيب النفسي على انه يجب أن انوه بأن الاستمرار في عمل الفحوص الطبية غير مرغوب فيه ولا داعي لتكرارها على الاطلاق حتى لا تثبت فكرة وجود المرض الجسمي في ذهنك بدون داع ٠

١٢٦ ـ فكر مشغول وأعصاب مضطربة

السـؤال :

أنا فتاة أبلغ الثانيـة والعشرين منـذ ٣ سنوات اعاني من « اختناق » بالزور وسرعة ضربات القلب مع اضطراب لمجـرد سماع أي صوت عال ، مع اهتزاز في يدي ودائما فكري مشغول وأعصابي مضطربة فهل هذا يرجـع الى أن أهلي لم يعودونـي على الاعتماد على النفس أو ان هذا مرض نفسي ؟ ومـا علاج حالتي ؟

الجـواب :

أنـت تعانين مـن مرض القلـق النفسي ، وأعتقـد ان كل الأعراض الجسميـة والنفسية المذكـورة في خطابـك كلها من أعراض القلـق ولا أدري لمـاذا لم تعرضي حالتـك على طبيب نفسي طوال هذه السنوات مما أدى الى فشلك في المدرسة ·

أنصحك بالتوجه فورا الى أحد الأخصائيين لعلاجك نفسيا ومع استخدام بعض الأدوية المهدئة لفترة ما ·

١٢٧ ـ عاجز عن المصارحة بالحب

السـؤال :

عمري عشرون عاما ، شاب جامعي · تواجهني مشكلـة هـي عند مواجهة أي موقف لأول مرة تنتابني حالة غريبة تعجزني عن الكلام · احب زميلة لي واريد مصارحتهـا بحبي لكني أرهـب التحدث اليها لما ينتابني من اختناق وعدم القدرة على النطق عند مواجهتها فبماذا تنصحني ؟

الجـواب :

ان عجزك عن الكلام في المواقف المثيرة للقلق شيء متوقع وسبب هذا العجز هو القلق الشديد ووجود صراع نفسي بين دافعين فمثلا الموقف الذي ذكرته في خطابك هناك صراع نفسي بين رغبتك في مصارحة الفتاة بحبك وخوفك من أن تسيء اليك أو تسبب لك حرجا نتيجة نظرة المجتمع الذي تعيش فيه الى هذا التصرف واذا أمكنك أن تخلي هذا الصراع الداخلي النفسي فسينطلق لسانك · ومع ذلك يساعد على حل مشكلتك أن تحدد الاتجاهات المختلفة التي يمكن أن تتجه اليها المناقشة التي ستثيرها بكلامك ثـم تعد نفسك لكل المواقف ومن المؤكد أن ذلك يساعدك أيضا أن تحقق نجاحا دراسيا أو اجتماعيا أو رياضيا الامر الذي يزيد ثقتـك بنفسك ·

١٢٨ ـ انفصام الشخصية

السـؤال :

أبلغ من العمر ٢٧ عاما ، في عام ١٩٦١ تناولـت الحبـوب المنبهة في أيام الدراسة حتى المرحلة الثانوية فكـان أثرها على انفصاما وازدواجـا في الشخصيـة مع اكتئـاب نفسي وانهيار عصبي ، مما استدعى دخولي الأمراض العقلية ، وخرجت بعـد ٣ أشهر وأنا في أسوأ حال ٠٠ تناولت الأدوية والعلاج حسـب ارشاد الأطباء ولكن بدون جدوى فما حالتي ؟ وهل من عـلاج لديكم ؟

الجـواب :

احب أن انوه هنا بشيء هام جدا وهو خطر استخدام الأدوية المنبهة للمذاكرة ، فهذا خطأ فاحش يلجأ اليه بعض الطلبة وأعتقد انه من ضمن أسباب حالتك المرضية ، أرجو أن يكون ذلك عظة لمن يستخدمون هذه الأدوية بدون اشراف طبي ٠

أما بخصوص حالتك المرضية فأنت في حاجة الى دراسة دقيقة لشخصيتك والأعراض المرضية التي تعاني منها وأرى ضرورة اجراء هذه الدراسة في أحد أقسام الأمراض النفسية الداخلية ، وهي موجودة بمستشفيات كثيرة ويمكنك التوجه الى أحدهـا ٠ وتأكد من امكان مساعدتك بكل أنواع العلاج اللازمة لحالتك ٠

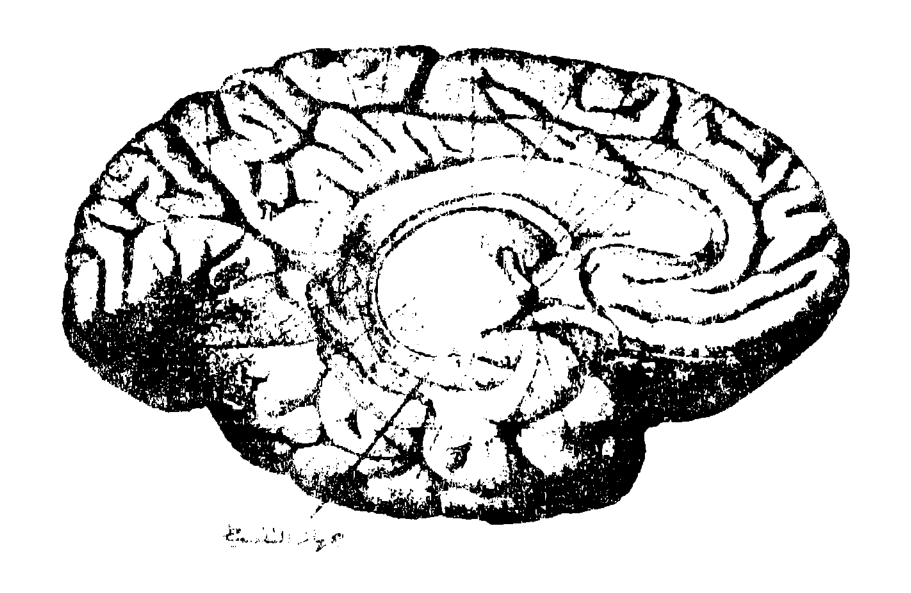
١٢٩ ـ ضعف الذاكرة

السـؤال :

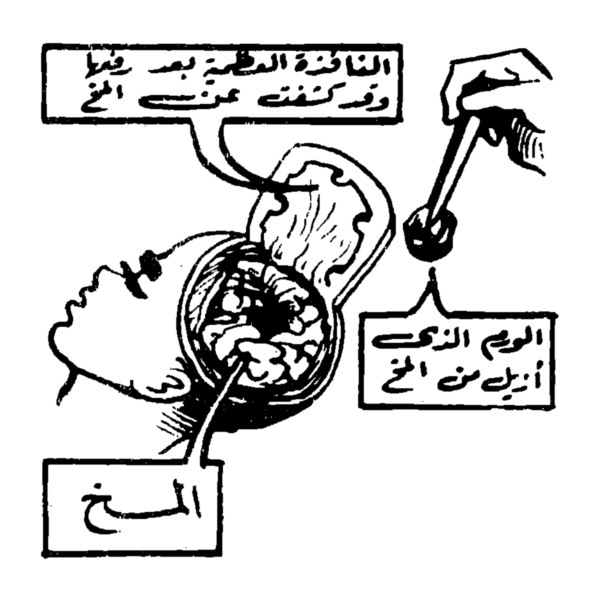
أنا طالب بالمرحلة الثانوية ٠ أشعر بضعف الذاكرة مع صداع مستمر ٠ اصبت بمرض جلدي جعلني أخجل من مواجهة الناس اجريت لي عملية استعدال القدم وفشلت والدي يعاملني بقسوة ماذا أفعل ؟ وما علاجي ؟

الجـواب :

واضح من رسالتك انك تعاني من حالة مخاوف مرضيـة مع قلق نتيجة للشعور بالنقص ويساعد على ذلك شدة الوالد مـن



جهاز التنشيط بالمخ



– عملية ازالة ورم من المخ –

ناحية واصابتك بالمرض الجلدي وفشل عملية استعدال القدم •
وطبيعة شخصيتك من النـوع الوسواس الذي يضخم المصاعـب
ويجترها ونتيجة لهذا فانك تضيع الكثير من وقتك ولا تتجه الى
الهدف المحدد رغم ذكائك وجدك ونصيحتي لك :

١ ـ أن تتقبل والدك كما هو وتحاول أن تكسبه لصفك دائما ،
لأنه من العسير عليه أن يتغير في هذه السن • ثم ان كسبك
له يساعدك على تقليل قلقك وهـو الركيـزة الأساسية في
مرضك •

٢ ـ تعديل طريقة استذكارك باستخدام الورق والقلم لتلخيص
ما تقرؤه من ذاكرتك بعد القراءة •

٣ ـ التأكد من ان طبيعة مرضك لن تؤثر على حالتك الجسمية
على الاطلاق •

٤ ـ استرجاع ثقتك بنفسك وفي ذاكرتـك وذلـك بادراك ان
الذاكرة لا يمكـن أن تتغـير فجأة كمـا تتصور وانما هي
أوهامك التي تصور لك ذلك •

١٣٠ ـ الاقلاع عن العادة السرية

لسـؤال :

أبلغ من العمر ١٩ عاما امارس العادة السرية بافراط ولـم
أستطع الاقلاع عنها أرجو مساعدتي حتى أتخلص منها ؟

لجـواب :

الاقلاع عن العادة السرية هدف يمكن الوصول اليه بالكامل -
ويمكن في حالة عدم النجاح الكامل الحصول على النجاح الجزئي
بتقليل مرات الممارسة ويساعد على ذلك :

١ ـ الابتعاد نهائيا عن المثيرات سواء كانت هذه المثيرات منظرا
أو قصة أو غير ذلك •

٢ ـ الانشغـال بما يفيـد سواء كان ذلـك عمـلا أو استذكار
أو ممارسة للرياضة •

٣ ـ الابتعاد عن أحلام اليقظة •

٤ ـ الابتعاد عن الأسباب التي تؤدي الى القلق .
٥ ـ تجنب الانفراد النفسي .
٦ ـ تأكيد النية والارادة للامتناع والا فمهما نصحنا وقلنا وأنت مصر على الممارسة فلن يمكـن ايقافها . ان ارادتـك هي الأساس بالدرجة الأولى للاقلاع عن هذه العادة .

١٣١ ـ تدهور في الذاكرة

السـؤال :

اصبت بتدهور مفاجيء في الذاكرة .. أكد الأطباء ان جسمي سليم .. قال أحد الأطباء اني مصاب باكتئاب انفعالي ان الأيام تمر .. ولا أستطيع أن أستذكر كلمة واحدة .. ما هو العلاج بعد أن فشلت أدوية هذا الطبيب الذي شخص حالتي علـى انها اكتئاب انفعالي ؟

الجـواب :

أغلب حالات تدهور الذاكرة في الطلبة يرجع الى أسباب نفسية ولا يرجع الى مرض عضوي في المخ الا فيما ندر . ويستوجـب تذكر الدروس شروطا معينـة مثل توفـر الحافز والرغبـة في الدراسة والقدرة على الانتباه أثناء الاستذكار وعدم الانشغال بأشياء أخرى وتوفر الجو المناسب للمذاكرة .

ويجب فهم موضوع الدراسة فهما جيدا وعدم حفظه عن ظهر قلب ولتسهيل تذكر موضوع الدراسة وعدم نسيانه يجب تلخيص نقاطه المهمة بعد فهمه .

وكذلك مراجعة الملخص على الأصل مع تكرار المذاكرة بعد مدة معينة على فترات .

وأنا أرى ان أغلب الطلبة في المرحلة النهائية من الثانويـة العامة وفي بدء دراستهم الجامعية يشكون من النسيان لأسبـاب مختلفة منها الخطأ في طريقة الاستذكـار وكذلك تعـود بعض الطلبة على عدم المذاكرة من البداية وعدم الصبر عليها ومثـل هؤلاء الطلبة ينجحون في بدء حياتهم الدراسية اعتمادا على شرح

المدرس فقط وهذا وحده لا يجدي في الثانوية العامة بمقرارتها الطويلة التي تحتاج الى وقت طويل من الاستذكار وكذلك الشأن في الدراسة الجامعية ٠

وقد يكون سبب النسيان القلق المتزايد خاصة في الثانويـة العامة التي يعتبر أغلب الطلبة التفوق فيها مسالة حياة أو موت مما يجعل الطالب غير مستقر أثناء المذاكرة وبهذا لا يستطيـع التركيز وحفظ ما يذاكره ٠ أضف الى ذلك ان هذه المرحلـة في الشباب هي فترة المراهقة ويؤثر فيها القلق والتغييرات النفسية الأخرى التي قد تؤثر على قدرة الطالب على التحصيل واستيعاب دروسه ٠

١٣٢ ـ حبوب للتركيز

السـؤال :

أنا طالبة بكلية عملية ٠ لا أستطيع التركيز مطلقا ، أتناول حبوب « الجلوتاميك أسيـد » فهل مـن ضرر مـن تعاطي هذه الحبوب ؟ وما تأثيرها ؟ أرجو افادتي ؟

الجـواب :

حبوب الجلوتاميك أسيد ليس لها ضرر على الاطلاق لأنهـا نوع من المركبات التي يحفل بها الغذاء العادي الذي نأكله كـل يوم وكل ما في الأمر انها مركب أسهل هضما وأسرع في الوصول الى سلسلة الاحتراق التي تستخـدم في أجسامنا لتوليـد الطاقة والحركة والنشاط ٠ سواء كـان نشاطا جسميا أو عقليا ومـا دامت هذه الحبوب لا ضرر منها فعدد ما استخدمته منها لا قيمة لـه ٠

١٣٣ ـ صرع أخي

السـؤال :

أخي عمره أربعة عشرة عاما مصاب بنوبات اغماء طويلة ٠ أجمع الأطباء على انها حالة « صرع » ٠٠ اعطي علاجا تناولـه

منذ خمس سنوات دون جدوى • فهل هنـاك طريق للشفاء مـن « الصرع » ؟

الجـواب :

حالة الصرع عند أخيك قد تحتاج الى احلال الدواء الذي لم يفده بعقار أخرضد الصرع ، وذلك لأن لكل مريض سنا يحتاج معها الى نوع معين من الدواء ولكن يجب الاستمـرار في الدواء الذي يرتاح اليه مدة لا تقل عن سنتين بعد آخر فترة من المرض ثم نقص الجرعة تدريجيـا تحـت الاشراف الطبي • والصرع أنواع مختلفة فقد يظهر على صورة نوبات خفيفة تظهر علـى صورة فقدان الوعي لمدة قصيرة من تشنجات وتتكرر هذه النوبات عدة مرات في اليوم الواحد ويكثر هذا النوع في الأطفال • وهناك النوبات الصرعية الكبيرة التي يفقد فيها المريض الشعور وتحدث له تشنجات وزروقة وخروج رغاو من الفم وقـد يعض المريض على لسانه أثناء الدور ويتبول على نفسه وبعـد الدور يحدث للمريض ذهول مؤقت وصداع شديد بعد النوبة أو يستغرق في النوم وهناك النوبات الصرعية النفسية الحركية تحدث أثناءها تغييرات عقلية مؤقتة ويقوم بحركات شبه ارادية دون هدف معين وينسى المريض بعد النوبة كل الحوادث التي حصلت أثناءها •

ولكل نوع من هذه الأنواع عقاره الخاص الذي قد يزيد من شدة النوع الآخر ولهذا يجب الوصول الى تشخيص دقيق لنـوع الصرع وعلاجه حسب النوع وكذلك حسب الشخص المريض •

١٣٤ ــ ظاهرة نفسية

السـؤال :

أنا شاب جامعي شبه فاقد الذاكرة وهذا على أثر حادثة لي في سن العاشرة عندما سقطت من الدور الثاني على رأسي • انني قلق على حالتي ومتعثر في دراستي الجامعية •• فماذا أفعل ؟

الجـواب :

ان ضعف الذاكرة الذي تعاني منه وتتصور ان سببه السقوط

هو ظاهرة نفسية وليس ظاهرة عضوية وسببه ما تصورته وما تصوره المجتمع حولك من آثار لعملية السقوط · ولو كان نتيجة تغييرات عضوية لصاحبته اضطرابات اخرى لم تذكر في رسالتك أنك تعاني منها ·

لذلك فان حل مشكلتك هو مزيد من الثقة في نفسك وفي ذاكرتك · والخوف من النسيان يؤدي الى النسيان · أما الثقة في النفس وفي امكان التذكر فانها نصف الطريق الى التذكر ويساعدك في الاستذكار التكرار والتخليص لما تقرؤه من الذاكرة والمراجعة القريبة ·

١٣٥ ـ لا أستطيع فتح فمي

السؤال :

أثناء النوم أشعر بقرص في أسناني وهذه الحالة تستمر معي بصفة دائمة خاصة عند استيقاظي في الصباح وأشعر ان الفك لا يمكن فتحه بسهولة ويظهر ضغط اللسان الى الأمام وقد عرضت نفسي على طبيب أسنان فأخبرني اني في حاجة الى علاج عصبي ·

الجواب :

صعوبة فتح الفك في فترة الصباح تدل على احتمل وجود مرض عصبي يؤثر على العضلات · ويؤدي الى صعوبة ارتخاء العضلات بعد انقباضها خاصة عند القيام من النوم في الصباح · ولمرضك علاج خاص ·

١٣٦ ـ قلق نفسي

السؤال :

أشعر برعشة في قدمي مع عدم قدرتي على التركيز وحالتي الجسمية ضعيفة وقد كنت المثل الأعلى لأصدقائي ولكني اليوم أشعر بأنني لا شيء وذلك بسبب ادماني على العادة السرية التي امارسها منذ حوالي ثلاث سنوات باسراف وعدت افكر في الانتحار فهل من علاج ؟

الجـواب :

آنت تعاني من قلق نفسي وتوتر شديدين وأعتقد ان العادة السرية التي تزاولها بهذه الكثرة عرض مـن أعراض التوتـر النفسي والظاهر انك لا تجد مخرجا الا في هذه العادة ولكن بعد عملها تندم كثيرا على ذلك مما يزيد من توترك واكتئابك • أنت في حاجة الى دراسة حياتـك النفسية وتوجيهـك على ضوء هذه الدراسة وأنصحـك مؤقتا بتنـاول دواء مطمئن تحـت اشراف أخصائي لتستطيع دخول الامتحان وبعد ذلك تعالج نفسيا وتوجه طاقاتك الى الرياضة البدنية والهوايات والنشاط الاجتماعـي ويجب أن تجد وسائل ترفيهية اخرى تفرج عنك بدلا من العادة السرية ولعلمك فان تأثير هذه العادة هو تأثير نفسي أكثر مـن تأثيرها الجسمي •

١٣٧ ـ العصب الخامس

السـؤال :

امي تعاني منذ ستة أشهر من مرض « العصب الخامس » وقد توجهنا الى أكثر من طبيب أمراض عصبية كمـا انها تعاني من رعشة كهربائية مع عدم تحريك الشفة السفلى في جانب واحد من الوجه وهو الجانب الأيسر وهي لا تستطيع أن تأكل بل تعتمد في غذائها على السوائل مثل اللبن والعصير لعدم القدرة علـى المضغ مع العلم بأنها في حوالي الخمسين من عمرها •

الجـواب :

يجب فحص والدتك فحصا عصبيا دقيقا حتى تتأكد من خلوها من الأمراض العصبية العضوية التي تؤثر على العصب الدماغي الخامس واذا كانت سليمة من هذه الجهة وان لم تستجب لعقـار التجريتول الذي تستعمله حاليا فيجب استشارة جراح الاعصاب الذي قد يرى حقن هذا العصب أو اجراء عملية جراحية عليـه لازالة الألم •

١٣٨ ـ شلل نصف الوجه

السـؤال :

اصبت بحالة منعتني من غلق العين اليسرى وعدم القـدرة على تحريك عضلات نصف الوجه ·· تم علاج الحالة ·· ولكن عيني الآن تتعب من الضوء المباشر · وتكثر دموعها ·· كما ان عيني أصبحت أضيق ·· بجانب ذلك هناك صوت واضح لحركة عضلات الفم عند تحركها · هل هناك علاج · أم ان حالتي الآن طبيعية ؟

الجـواب :

ما زلت تعاني من ضعف عضلات الوجه ولذلك لا تستطيـع العضلة القابضة للعـين منع الدمـع من التساقـط على الوجه ويمكنك التغلب على ذلك بتمرين هذه العضلة تمرينا مستمرا بأن تكرر تغميض العينين ثم كل عين على حدة أمام مرآة ويجب لبس نظارة شمس مؤقتا · أنت تعاني من توتر في عضلات الوجه وهذا التوتر مضاعفاته كثيرة الحدوث لشلل الوجـه ويمكن علاجـه بالعقاقير الطبية التي ترخي العضلات عن طريق الأخصائي ·

١٣٩ ـ نشاط خفيف في الغدة الدرقية

السـؤال :

أنا شاب عمري ٢٣ عامـا دخلت الكليـة برغبتي وفي العـام الدراسي الماضي اصبـت بالتهـاب في الأعصـاب وروماتزم في العضلات ·· قمت بعمل تحليل فثبت نشاط خفيـف في الغـدة الدرقية ·· أشكو من ضيق والآم في الصدر وخاصة عند النوم ·· أصبحـت لا أرى بوضوح وأشعر بـآلام في العصب البصري وحرقان في فروة الرأس مع شعوري بانتفاضتها وضغط فيهـا وأعراض اخرى مرضية ·

الجـواب :

لقد حصرت شكواك في تسعة عشر عرضا مرضيا ·· وهـذه

الأعراض الكثيرة المتعددة وبالصورة التي وصفتها لا يمكن أن تكون نتيجة لاصابة عضوية في هذه الأشهر الأخيرة ٠٠ وفي الغالب أنت تعاني من مرض نفسي ٠٠ فظهر في صورة أعراض جسمية ٠ وأنت في حاجة الى العلاج النفسي وهذا لا يعني انك لم تستفد من الأدوية المطمئنة والمضادة للاكتئاب انها عديمة الجدوى لحالتك فقد تكون في حاجة الى جرعة معينة من عقار يناسبك دون أعراض جانبية ويمكن تحديد هذا بعد مناظرة بواسطة أخصائي أمراض عصبية ونفسية ٠

١٤٠ ـ آلام في الرأس

السؤال :

أنا شاب في السادسة والعشرين اصبت منذ شهر اغسطس بآلام في الرأس على شكل تنميل وحرقان وخاصة المنطقة أعلى المخ مع تنميل باقي أجزاء الجسم كما أشعر بأن قلبي سيتوقف فجأة مع وجود حرقان خلف الرقبة عند الفقرة الآخيرة من العمود الفقري تنتابني هذه الحالة عند التفكير في أي شيء أو عندما أشعر بالخوف أو القلق الشديد ؟

الجواب :

أنت تعاني من الأمراض النفسية والجسمية لمرض القلق النفسي وقد دفعك هذا القلق الى التردد على الأخصائيين في فروع الطب المختلفة دون الثبات في العلاج عند طبيب واحد ودفعك أيضا الى عمل تحاليل كثيرة والشك في وجود مرض جسمي لم يتمكن الاطباء من معرفته وهذه الهواجس تكثر عند مرضى القلق النفسي ٠٠ أعتقد أنك في حاجة الى العلاج عند طبيب واحد أخصائي الطب النفسي لا تغيره لمجرد انك لم تشف سريعا فحالتك في حاجة الى الصبر وهذا يوفر لك كثيرا من الجهد والمال فلا شك ان التردد على كثير من الأطباء وتغيير الأدوية واجراء التحاليل الكثيرة لمجرد الشك في أمراض جسمية يكلفك كثيرا ٠

١٤١ ـ تأخر النضج النفسي

السـؤال :

أبلغ من العمر ٢١ عاما طالبة في الجامعة ٠ طفولتي معذبة ٠ كنت منطوية لا اصادق أطفالا في مثل سني لأنني دائمة البكاء ، أشعر أني مخطئة وشريرة وينتابني شعور بالعزلة حيث أجمع حاجياتي في حقيبة لأعيش وحـدي ٠ انني حساسـة جدا وهذه الأيام أشعر بآلام مبرحة وان شيئا مكسورا بداخلي وان روحي تهبط الى أسفل ٠٠ ليس لي أصدقاء بالكلية ٠٠ العبوس والشرود هما مظهري العام حاليا ٠٠ فما علاج حالتي وبماذا تنصحني ؟

الجـواب :

أهم ما ينقصك أن تعبري عن نفسك لمن حولك خصوصا من تربطك بهم علاقات طيبة مثل أخواتك أو زميلاتك وستشعرين بالراحة كما شعرت بعـد أن عبرت عن مشاعـرك في رسالتـك الطويلة ٠ وأرجو الا يستولي عليك الخـوف من ان أحـدا لن يستمع اليك فاذا حاولـت التعبير بهـذه الطريقـة فترة ثـم لم تستطيعي الاستمرار أو لم تصلي الى النتيجة المرجوة فأرجو أن تعرضي نفسك على أحد الأطباء ٠ ولكن احب أن اطمئنك مـن الآن بأن حالتك ليسـت مرضا بالمعنى المعروف ولكنهـا تأخر في النضج النفسي ٠

١٤٢ ـ هل للدواء دخل فيما أعانيه ؟

السـؤال :

قرر لي الأطباء دواء لعلاج الأعصاب ٠٠ وقد استعملت حتى الآن حوالي ستين حبة من هذا الدواء دخل فيما اعانيه أم هنـاك سبب آخر علما بأني طالـب جامعي بأحـدى الكليـات العملية وصحتي جيدة وخال من الطفيليـات وعمري خمسـة وعشرون عاما ٠ وهل أحفظ هذا الدواء في ثلاجة ٠

الجـواب :

قد يكون للدواء دخل في هذه الدوخة ويجب استشارة طبيبك المعالج • وذلك لأن تعاطي أدويـة الأعصـاب لا بـد وأن يكون باشراف الطبيب الذي قد يرى في حالتك نقص الجرعة الى قرص واحد يوميا • لا يحتاج هذا الدواء الى الحفظ في ثلاجة ولا يؤثر هذا الحفظ في هذا العقار ولكن يجـب مراعاة عـدم أكل الجبن واللبن الزبادي والبقول وتناول الخمر أو استعمال نقط الانف وأدوية الربو مع البارنات وذلك لأن هذه المواد تتفاعل مع هذا الدواء تفاعلا قد يكون ضارا للجسم •

١٤٣ ـ الخوف ليس مشكلة

السـؤال :

عمري ٢١ عاما مشكلتي هي الخـوف • اعاني منـه بشكـل ملحوظ لا أستطيع البقاء بالمنزل وحدي في غيـاب الاسرة وهذا الخوف يؤثر على مذاكرتي ويسبب لي الفزع فماذا أفعل ؟

الجـواب :

واضح ان خوفك سببه رواسب قديمة في حياتك وهذا الخوف رغم انه يزعجك الا انه لن يكون مشكلة اذ تلاحظين انه يقل في حدته مع تقدم عمرك • ومن الواجب في مثل حالتك أن تشركي أفراد أسرتك في متاعبـك حتى يساعدوك على حل الكثير منها ويمكن الاستعانة ببعض العقاقير المطمئنة •

١٤٤ ـ صرع أخي لأول مرة

السـؤال :

كانت أمي في بيت احدى الجارات وكـان معها أخي الرضيع عندما اصيب فجأة بنوبة صرع لأول مرة وتوجهت والدتي طبعا لنصيحة بعض الجارات الى المشعوذين والوصفات البلدية • دام هذا الصرع مدة خمس سنوات •• ثم تردد أخي على مستشفى

الأمراض العقلية ·· وهناك ملاحظة ان الصرع تغيرت طريقته في أخي ففي بادىء الأمر كان الصرع عاديا ·· ولكن في المدة الأخيرة عند أوقات النوبة يصاب بسهو · ان الذي يحيرني هو عدم هدوئه وعدم النطق السليم رغم ذكائه · مع العلم بأن أخي تحت العلاج عند أخصائي الأمراض العقلية ويجري له كل شهر تخطيط للدماغ ·

الجــواب :

يبدو أن أخاك مصاب بمرض الصرع والتغيرات العقلية لديه هي مضاعفة لهذا المرض أو قد يكون الصرع والتغييرات العقلية نتيجة لاصابة المخ بمرض أصابه في الصغر مثل الحمى المخية · والنوبات الحالية هي نوبات صرعية خفيفة · أخوك في حاجة للمداومة على الأدوية المضادة للصرع تحت اشراف الأخصائي الذي يجري له تخطيطا للدماغ · أما عن عدم هدوئه فان أدوية الصرع لا تفيد غالبا في علاجه ويمكن اعطاؤه المهدئات العصبية مثل الكالسيوم · وقد تعجب اذا علمت انه قد يهدأ اذا أعطي الأدوية المنبهة مثل البنزدرين · وذلك تحت اشراف طبي · يحتاج أخوك أيضا الى التعليم في مدرسة خاصة بالشواذ أو المعوقين فيها الامكانيات والمتخصصون لتعليم مثل هؤلاء الأطفال ويوجد في الجمهورية مثل هذه المعاهد ·

١٤٥ ـ طرقعة الاصابع

السـؤال :

اعاني من الصداع وغليان الدم والسرحان وعدم القدرة على التركيز ، وتولدت عندي عادة « طرقعة الأصابع » مما جعل شكلها قبيحا · فهل يمكن اجراء عملية جراحية في هذه الأصابع ؟ وما العلاج ؟

الجـواب :

لا يمكن اجراء عملية تجميل لمفاصل الأصابع كلها لأن هذا مستحيل ، ويبدو من رسالتك أنك مشغولة تماما بحالة أصابعك لتصورك انها تشوه جمال يديك · والحقيقة ان انشغالك ليس له ما يبرره واعتقادي أنك تبالغين في تصور التشوه لدرجة كبيرة · ودليل على ذلك رأي من يراك من أصدقاء · وأفضل الأمور لمثل حالتك الانشغال باهتمامات أفضل وأكثر فائدة بعيدة عن جسمك وشكلك ، وفي عصرنا الذي تتعقد فيـه الحيـاة يعتمـد تقييم الانسان رجلا كان أو امرأة على مستواه العقلي والعملي أكثر من مستواه في الشكل ونسيان الموضوع ليس صعبا كما تتصورين اذا انشغلت بهواية مفيدة ·

١٤٦ ـ مرض عصبي

السـؤال :

أنا شاب في العشرين من عمري أشكو مـن مرض عصبي ·· أشعر بيدي ترتعشان ·· واذا تعرضت الى بعض التعب فانني لا أستطيع السيطرة على أطرافي · كما أشعر برجفة في الجفون ·· انني سريع الانفعال وعندما كنت طالبا كنت أتعاطى المنبهـات العصبية بكثرة مثـل الشـاي والقهـوة مـع ان جسمي ضعيف ونحيف ·

الجـواب :

أنت في حاجة الى الكشف عليك عصبيا حتى يمكن تحديد نوع الرجفة المصاب بها ·· وقد يؤدي الاجهاد الشديد والاكثار من المنبهات الى الارتعاش المؤقت وكذلك الانفعالات الا ان الارتعاش يختفي بالراحة أو التقليل من المنبهات أو زوال المثير للانفعالات ·· واستمرار الارتعاش والرجفة يرجع لها الى مرض عصبي أو للقلق النفسي وكلاهما يحتاج الى علاج عند أخصائي في الأمراض العصبية والنفسية ·

١٤٧ ـ اكتئاب

السؤال :

أشكو من آلام في جميع أجزاء جسمي ـ صداع مستمر ـ قيء ـ اسهال ـ نفسيتي محطمة ـ فقدت قدرتي على التركيز والمذاكرة ٠٠ لا أمل في الحياة مع هذا الشقاء ، عولجت نفسيا وفشل العلاج ماذا أفعل ؟

الجواب :

العلاج النفسي يحتاج الى الوقت والصبر بالاضافة الى ذلك قد يرى الأخصائي تعديل نوع الدوا وجرعته حتى تستقر حالتك ٠ يبدو من أعراضك الجسمية وشكواك أنك تعاني من قلق نفسي مزمن مع الاكتئاب الذي يظهر على صورة يأس من الشفاء في حين ان مرضك قابل للشفاء ٠

١٤٨ ـ فشل فى الحب

السؤال :

أصبت بسرحان على نطاق واسع بسبب حبي لزميلتي ، وأشعر بالتردد في التفكير في الشيء الذي سأقدم عليه ، وتنتابني سخونة وثقل في رقبتي من الخلف ، فما هذه الحالة وما علاجها الذي يخلصني منها ؟

الجواب :

ان ما تشكو منه حالة قلق ، واستمرارها يرجع اليك فان الفشل في الحب لا يعني كل هذا العذاب ، وبالارادة والعزيمة والاصرار يمكن لكل هذه الاعراض أن تتلاشى وتصبح انسانا جديدا قادرا قويا لا تهزه مثل هذه المواقف فكن واثقا من نفسك ومقدرا لقدرتك وعندئذ يمكن أن تقوى أمام مثل هذه الصعاب بسهولة جدا ٠

١٤٩ ـ الكلام أثناء النوم

السؤال :

أنا في العشرين من عمري ، أعاني من كثرة الكلام أثناء النوم،

وألاحظ عندئذ أنني أتشاجر مع بعض الاصدقاء ، وذلك يحدث بصوت طبيعي ، فما حالتي وما علاجي ؟

الجــواب :

هذه حالة نفسية يكون فيها ما يسمى بصورة الانا (الجسم) في النصف الجداري للمخ مضطربا ، فيحس صاحب هذه الحالة بكبر أو صغر بعض أعضائه ، وخاصة ما يتصل بالناحية الجنسية وقد يصاحبها حالة اكتئاب ، أو قلق أو انشغال بهذا الموضوع الذي يكمن من اللاشعور ولا يظهر الا عند النوم عندما تصبح درجة الوعي قليلة فعليك بعرض نفسك على الاخصائيين في هذا الشأن ليأخذوا بيدك ، ويخلصوك من هذه الاعراض ٠

١٥٠ ـ اكتئاب تفاعلي

السـؤال :

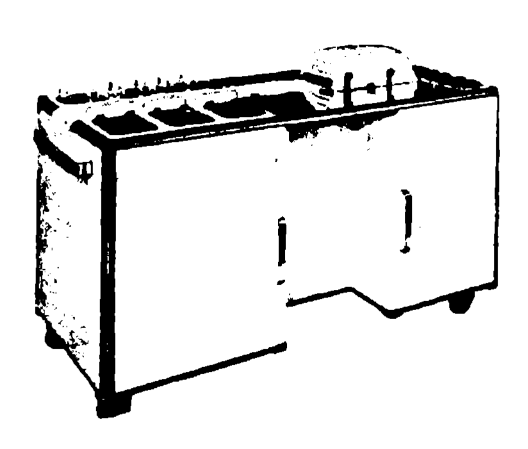
مشكلتي هي الاكتئاب الدائم وعدم التأثر بأي خبر مفرح ، وأعيش في حزن مستديم ، وأريد أن أعيش حياة سعيدة فماذا أفعل ؟

الجــواب

هذا النوع من الالتهاب يكون مصاحبا لحالة شك وقلـة في النشاط عموما ، ومثله بعض حالات الاكتئاب التفاعلي المصاحب لبعض الحوادث أو المواقف اذا كانت هناك أعباء كثيرة علـى الشخص أو ضغط من ناحية العمل أو الرؤساء أو الزملاء أو ضغط مادي أو بعض الضغوط من جانب الوالدين أو الزوجة ٠ ولكن كل هذه الحالات لا تحدث الا اذا كان الفرد المعرض لهذه الضغوط مهيئا من الاصل لها ، أي يكون هناك عامل وراثي أو خلل في الشخصية ، وعندئذ فان العرض على طبيب نفسانـي ومتابعة الحالة ومعرفة جذورها هو خير وسيلة للوصول بها الى حل ٠

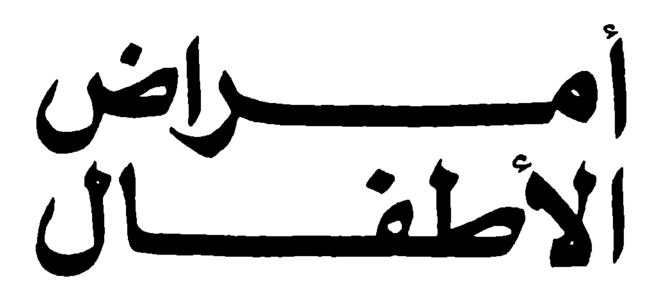


رسم لمريض بالأعصاب بريشته



جهاز رسم المخ الكهربائي

١٥٠ سؤال عن :



أمراض الأطفال

يجيب عنها نخبة من أساتذة كليات الطب
وكبار الاخصائيين
في جمهورية مصر العربية

إعداد محمد رفعت
رئيس تحرير مجلة طبيبك الخاص



الكتاب الرابع

منشورات المكتبة العصرية
صيدا - بيروت



الدكتور علي محمد عبد العال
استاذ ورئيس قسم امراض الاطفال
بطب القاهرة



الدكتور مصطفى الديواني
استاذ ورئيس قسم امراض الاطفال سابقا
بطب القاهرة



الدكتور عبد الغني وشاحي
استاذ ورئيس قسم امراض الاطفال
بطب عين شمس



الدكتور ممدوح جبر
استاذ امراض الاطفال
بطب القاهرة



الدكتور خليل عبد الهادي
استاذ طب الاطفال بطب عين شمس




الدكتور خليل الديواني
استاذ امراض الاطفال بطب الازهر

بحقنة واحدة يحصل المولود على المناعة ضد الدرن لعدة سنوات

نقص في الاطراف

نقص وراثي في الاطراف

اختفاء العضد والساعد

الحول عيب يمكن علاجه بالنظارة

تاهيل مرضى شلل الاطفال

من العادات السيئة عند الاطفال وضع الاصابع في الفم والانف

القطط والكلاب الضالة تنقل العدوى للاطفال

الكشف الدوري على الاطفال ضروري للمحافظة على صحتهم

فليمارس أطفالك الرياضة منذ الصغر

دبوس داخل معدة طفل كما تكشف عنه الاشعة « البرنكوسكوب »

عملية استخراج دبوس ابتلعه طفل بآلة أخترعت حديثا

الدبوس بعد استخراجه بالآلة الجديدة من جوف طفل ابتلعه

الشمس والهواء ضروريتان للطفل مثل الطعام

١ ـ الملعقة المرة

السؤال :

لي طفلة عمرها سنة تعتمد في طعامها على الغذاء الخارجي ثم أخذت ملعقة دواء للاسهال مرة المذاق ، ومنذ ذلك الحين وهي ترفض الطعام بالملعقة حتى لو كانت جائعة ، وقد تركت الرضاعة عن طريق البزازة منذ حوالي شهر ·

الجواب :

ملعقة الدواء المر سببت لطفلتك شعورا نفسيا بأن كل ملعقة تحمل شيئا مرا ولذلك فهي تخاف منه وبالتالي تحجم عن الاكل بالملعقة · لذا أنصحك أن تضع الاكل أمامها في الطبق وتدعها تأكل هي بالطريقة التي تعجبها اما بيدها أو مباشرة من الطبق لفمها وتشرب اللبن والسوائل من كوب صغير ·

وليكن معروفا أن الاكل مشكلة كبيرة لكثير من الاطفال تحتاج الى الصبر مع الترغيب فيها ، ولا داعي أبدا لضرب الطفل أو نهره حتى يأكل ، وتأكد أن الوقت كفيل بحل هذه المشكلة ·

٢ ـ يد ابني لا تتحرك

السؤال :

ابني عمره عشرة أشهر ·· يده اليسرى لا تتحرك منذ ولادته من الاطباء من أخبرني أن هذا المرض هو شلل ومنهم من ينفي ذلك ، مع ان حجمها مثل حجم اليد اليمنى ·

الجواب :

السبب في عدم حركة اليد اليسرى هو الولادة العسرة ، مما أدى الى شلل الاعصاب التي تحرك اليد من أعلى الى أسفل · والعلاج يكون مجديا في الشهرين الاولين وبالنسبة لطفلك قد يكون مفيدا له اجراء عملية جراحية يجريها اخصائي لجراحة العظام مع استشارة اخصائي أعصاب ·

٣ ـ تيبس العضلات

السؤال :

أنجبت زوجتي طفلة في منتصف عام ١٩٦٩ ، وبعد أشهر من الولادة ظهرت عليها أعراض تشنج وتأخر في النمو · وكان تشخيص الاطباء هو نقص أو شلل في المخ ، ومرفق أسماء الادوية التي كانت تتعاطاها ·· عرضتها على اخصائي في جراحة المخ والاعصاب فقال أنه لا أمل في الجراحة ونصح باعطائها مهدئات فقط ، قرأت أخيرا انه أجرى جراحات للتخلف العقلي · فهل أجد لديكم المشورة ؟ علما بأن الله رزقني بأربعة أولاد غيرها ، أكبرهم عمره ١٦ سنة وجميعهم في حالة جيدة جدا ·

الجواب :

واضح فعلا ان ابنتك تشكو من نقص في المخ ، وأهم ما يمكن عمله الان هو السيطرة على تيبس العضلات بالعلاج الطبيعي ، ومستحضر الفاليوم ، وكذلك السيطرة على نوبات التشنج ·

٤ ـ خصية واحدة

السؤال :

ولدت طفلي ولكنني وجدت أن له خصية واحدة فقط ، وهذه الحالة تعذبني وأخشى على مولودي ، فما سبب هذه الحالة وهل لها من علاج ؟

الجواب :

لا داعي للقلق على تأخر نزول الخصية الثانية الى كيس الصفن فذلك يحدث عند عدد غير قليل من الاطفال ـ وبالذات ناقصي الوزن عند الولادة ـ ونقول بكل تأكيد ان الخصية الثانية ستنزل الى مكانها الطبيعي في كيس الصفن في أي وقت بعد العام الاول وحتى نهاية العام التاسع من العمر في معظم الحالات ·· واذا تأخر نزول الخصية عن ذلك ننصح بضرورة عرض الطفل على طبيب الاطفال الذي سيقرر العلاج اللازم ·

٥ ـ أمومــة

السـؤال :

تبلغ طفلتي من العمر حوالي ١٤ شهرا وهي ترفض جميع الاكلات ، حتى البزازة تتناولها بصعوبة ·· استشرت الاطبـاء وجربت معها كثيرا من فواتح الشهية والفيتامينات ·· وحتـى التجويع لجأت اليه وأعترف بأنني فشلت ·· فماذا أفعل ؟

الجـواب :

لا تنزعجي يا سيدتي لعدم اقبال ابنتك على الاكل ورفضها للاكل بالملعقة أو بالكوب · فالطفل الصغير ـ وخاصة خلال العام الثاني والثالث من العمر وربما بعد ذلك ـ ذو شخصية فريدة وعنيد في طباعه فهو يأكل كما يرغب وكما يحلو له لا كما ترغبين وليس طبقا لهواك ، كما يجب أن تعرفي أن شهية الاطفال الصغار ـ كما هو الحال عند معظم الكبار ـ تختلف من اسبوع لاخر ومن فصل الربيع للخريف ، فمثلا شهية الاطفـال أفضل في فصـل الشتاء عنها في الصيف ·· وكذلـك يجب أن تعرفي ان الطفـل الصغير يأكل بالطريقة التي تعجبه هو ، فبعض الاطفال يأكلون بالايدي مباشرة دون وسيط ، كالملعقة أو الشوكـة ، لانـه في الحقيقة يكره الملعقة التي يشرب بها الدواء المر ·

ـ تأثير الخلافات العائلية

السـؤال :

هل للخلاف بين الأب والأم أمام الاطفال تأثير عليهم ؟

الجـواب :

مما لا شك فيه ان الخلاف بين الأب والأم اذا ظهر على مسرح العائلة أمام الاطفال المشاهدين فان لذلك تأثيرا عليهـم مـن الناحية النفسية يظهر مثلا ، كالتبول اللاارادي ليلا أثناء النوم أو اضطراب في كلام الطفل وتأخره أو اضطراب في شهية الطفل وعدم رغبته في الاكل أو شذوذ في شهية الطفل ، فمثلا يلعـق

البوية أو يأكل قشر الفول السوداني أو حصى الارض أو غير ذلـك ·

٧ ـ الــــدادة

السـؤال :

أنا مضطرة لان أترك طفلتي معظم النهار مع الدادة بسبب عملي ، فهل من ضرر من ذلك على نشأة ابنتي ؟

الجـواب :

تحري الدقة في الطريقة التي تعامل بها الدادة ابنتك الصغيرة فقد تكون طريقة لا انسانية ، واذا كان هناك شك فغيري الدادة بأخرى ، وأنصحك بأن تذهـب ابنتك لاحدى دور الحضانـة القريبة خلال وجودك في العمل ·

٨ ـ لفتـح الشهيـة

السـؤال :

طفلتي بلغت الثالثة من عمرها ولكنها فاقدة الشهية لجميـع أصناف الطعام ما عدا الشيكولاتة والحلويات ، فماذا أفعل لفتح شهيتهـا ؟

الجـواب :

دعي طفلتك تجلس معكم على « ترابيزة الاكل » وأنتـم تأكلون وهي ستقلدكـم في طريقـة الاكـل وفي بـادىء الامر ستستعمل اليدين في الاكل واتركيها تأكل كما ترغب ·

اذا كان هناك أطفال صغار في شقة مجاورة لاصدقاء أو أقارب فدعيها تجلس معهم أثناء الاكل وأمامها الطبق وبـه الاكـل ، فالاطفال الصغار كالقرود يقلد بعضهم بعضا ، أنصحك كذلك ألا تظهري القلق من قلة أو ندرة الاكل عند ابنتك الصغيرة حتى لا تستمر على هذا المنوال فترة طويلة فتضايقك أكثر وأكثر ، وهكذا تدخلين في حلقة مفرغة لا تعرفين أولها من آخرها ·

الامتناع أو عدم اعطاء ابنتك الشكولاتة والحلويات بأنواعها

المختلفة بين الاكلات فذلك بالتأكيد يفسد شهية الاطفال الصغار ويساعد على حدوث تسوس الاسنان وتقيح اللثة ٠

وأخيرا اتركي المشكلة للوقت فقطعا سيحدث تغيير في طباع ابنتك وشهيتها للاكل مع مرور الايام ٠

٩ ـ زواج الاقارب

السؤال :

لي أخ يبلغ من العمر ١٣ عاما ، يسمع جيدا ولكنه لا يتكلم الا القليل وهو ليس أخرس ولكنه ينطق كثيرا من الحروف والكلمات كما انه مصاب بالبلهارسيا مع العلم بأن والدي أبناء عمومة ، فهل يؤدي زواج الاقارب الى هذه الحالة ؟

الجواب :

أخوك عنده نقص بوظائف المخ المختلفة كالكلام والتفهم وغير ذلك ٠٠ وكما قلت في رسالتك أن لك أخا أكبر بنفس المشكلة توفي منذ فترة وكان لا يتكلم ولا يدرك ـ أي ان ذلك مرض في العائلة وأدى الى ظهوره بوضوح زواج الاقارب «والدك ووالدتك أولاد عمومة» ٠٠٠ أولا ـ عليك بعلاج البلهارسيا الشديدة عند أخيك لانها قد تزيد من درجة التخلف الذهني ، كذلك عليك أن تعرض أخاك على عيادة الامراض العصبية والوراثة بمستشفى الاطفال ـ كلية الطب ـ جامعة عين شمس بالعباسية بالقاهرة ٠٠٠ وأخيرا فنحن ننصح ألا تتزوج من أقاربك سواء من ناحية الأم أو الأب بل اقترن بفتاة غريبة ٠

١٠ ـ صعوبة النطق

السؤال :

لي ابن عمره خمس سنوات ، يجد صعوبة في نطق الكلمات ، ويكرر الكلمة الواحدة ثلاث مرات وفي المرة الرابعة يكملها مع ضرب رجله في الارض حتى تساعده هذه الحركة على اخراج

الكلمة التي يريد نطقها مع احمرار وجهه وأحيانا يتكلم بطريقة عادية ، وهذه الظاهرة تجعلني شديد الحيرة في أمر هذا الطفل ٠

الجــواب :

الصعوبة في نطق بعض الكلمات مع احمرار في الوجه عند ابنك أمر عادي يحدث عند عدد غير قليل من الاطفال ما بين ٣ الى ١٠ سنوات ٠٠٠ المهم ألا يشعر أحد الابن سواء الاب أو الام أو الاخوات بهذا الاضطراب في نطقه للكلمات حتى لا يستمر الطفل على هذا الحال مدة طويلة وبالتأكيد ستزول اللعثمة أو الصعوبات مع مرور الايام ، وقد تطول لعدة سنوات ٠٠ قد يستفيد طفلك من دواء الاتاركسي المهدىء للاعصاب ، ولكن لا بد من استشارة طبيب الاطفال قبل الاقدام على استعمال الدواء٠

١١ ــ الطفــل المبتســر

الســؤال :

شقيقتي الصغيرة وعمرها ٩ سنوات ولدت ووزنها ٢ كجم ٠ وأثناء النمو تأخرت في النطق والحركة ، وعرضناها وهــي في الثالثة على الاطباء وأجمعوا على أنها حالة « نقص في تكوين العقل » ٠٠ وهي الان لا تعبر الا بألفاظ غير مفهومة وحركات بيدها وعينيها مع ارتعاش ٠

الجــواب :

يعتبر الطفل مبتسرا اذا ولد ووزنه أقل من ٥ر٢ كجم سواء أتم شهوره الرحمية أو ولد قبل الميعاد ٠٠ هؤلاء الاطفال أكثر عرضة من غيرهم لاصابات المخ سواء كانت خلقية أو مكتسبة من نزف اسفكسيا مما يؤثر في القدرة على الحركة فقط ، وأحيانا في القدرة العقلية أيضا ٠٠ وللاسف لا أمل في هذه الحالات الا بالعلاج الطبيعي لتحسين كفاءة الحركة والاستعانة بمدارس ومراكز التخلف العقلي ٠

١٢ ـ اختبـارات الذكـاء

السـؤال :

لي ولدان عمر الاكبر ٥ سنوات وعمر الاصغر ٣ سنوات · ويهويان المشي حافيين وتلطيخ ملابسهما بالطين والتراب · وهما لا يستجيبان للنصائح · واذا تكلمت مع أكبرهما فانه يتمتم بأي كلمات وينطق بعبارات ليس لها أي معنى ويصفر وجهه ويكتم بكاءه ·· ماذا ترون ؟

الجـواب :

أنصح بعمل اختبارات ذكاء على الطفلين لمعرفة مدى قدرتهما العقلية ·· فمن المحتمل أن تكون هذه علامات تخلف عقلي ·· ويزيد من حدة الحالة الطريقة التي تتعامل بها معهما وعدم فهمك لطبيعة حالتهما ·· وننصح أن تكون معاملتك معهما مزيجا من الصبر والحب والحزم حتى يمكن التخفيف من هذه الاعراض ·

١٣ ـ تاخـر في الكـلام

السـؤال :

ابني يبلغ من العمر سنتين وثمانية أشهر ولم يتكلم حتى الان فهو يقول بابا وماما فقط ، كما أنه لا ينطق الكلمات بطريقـة صحيحة وخاصة الكلمات التي يخرج فيها اللسان ، علما ان جسمه سليم ونشاطه كبير ويبدو عليه الذكاء وقد عرضته على الاخصائي فأخبرني أنه لا يوجد شيء بلسانه ·

الجـواب :

يتضح من رسالتك ان ابنك طفل طبيعي في الذكاء والنشاط ولا جدال ان كل انسان يعرف ان أهم شيء ان تكون الوظائف المختلفة التي يقوم بها المخ طبيعية كالتفكير والسمع والنظـر والاحساس وكذلك التفاعل مع المجتمع المحيط بالطفل ، وعلى هذا يستطيع الانسان الاندماج في المجتمع المحيط به ·· ومن المؤكد ان عدم مقدرة ابنك على نطق بعض الكلمات كما تريد

أنت شيء عادي يحدث عند عدد غير قليل من الاطفال خلال العام الثالث من العمر وربما بعد ذلك ٠

١٤ ـ هـل النطـق وراثي ؟

السـؤال :

تجاوز ابني الثالثة من عمره ، ومع ذلك لم ينطق حتى الان٠ علمت من أبي أنه تأخر في النطق السليم حتى بلغ ثلاثة سنين ونصف من عمره ٠ فهل تأخر النطق وراثي ؟

الجـواب :

نعم يخضع النطق عند عدد غير قليل من الاطفـال لاصول وقواعد علم الوراثة ، فتأخر النطق قد يكون موروثا عن الاب أو الام أو الجد أو غير هؤلاء من الاقارب ٠

١٥ ـ لين العظـام

السـؤال :

ما سبب اصابة الاطفال بلين العظام ؟

الجـواب :

اذا أردنا أن نبدأ القصة من أولها لقلنا ان سبب كـل هذه الحالات المتعددة الصور والتي تتجمع تحت عنوان « لين العظام » هو النقص في فيتامين معين هو فيتامين « د » ، فالواقع ان نقص هذا الفيتامين يؤدي الى اضطرابات واضحة بالعضلات والعظام ، ولان هذا الفيتامين هام جدا بالنسبة لصحة الطفل فان الطبيعة لم تبخل به علينا فهو في متناول يد الجميع ٠٠ ولكن أخطـاء صغيرة تجعله أبعد ما يكون عن أجسام أطفالنا ٠٠ فيمكن ألا يستفيد الطفل الصغير من أشعة الشمس لان أمه تمنعه مـن الخروج خوفا عليه ٠٠ بل وتغطي جسمه عندما يخرج بأكوام من الملابس ٠٠ وهكذا تخلق الحاجز الكبير بين أشعة الشمس المفيدة وبين جسمه ٠

واذا أردنا أن نحدد أنسب وقت للاستفادة من أشعة الشمس

لوجدنا أنه وقت الصباح المبكر ·· أو عند الغروب حيث تكون الفرصة متاحة للحصول على أكبر قدر من الاشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس ·· هذه الاشعة تؤثر على مواد معينة موجودة أصلا بجسم الطفل لتحولها الى فيتامين « د » الذي يؤدي نقصه الى حدوث هذه الاضطرابات التي تحمل اسم لين العظام ·

١٦ ـ الوقاية من لين العظام

السؤال :

كيف يمكن أن نحمي أطفالنا من لين العظام ؟

الجواب :

ان أول شيء يمكن أن نفعله هو التغذية الجيدة المتوازنة للحامل ·· بجانب تعرضها للشمس والهواء ·

أما اضافة الفيتامينات فيجب أن تكون باستشارة الطبيب · ومن المفيد أن تشرب الحامل كميات معقولة من الالبان ·· خصوصا في شهور الحمل الاخيرة · ويستمر هذا النظام خلال فترة الرضاعة ·· أما بالنسبة للمولود فيجب تعريضه للشمس بعد الشهر الاول من عمره وهنا يجب أن أقول هذه الملاحظة :

الرضاعة الطبيعية هي أفضل الطرق لوقاية الطفل من لين العظام · أما اذا أخطأت الام وأصيب الطفل بلين العظام فان الطبيب يستطيع أن يواجه المرض ·· ويكون من الممكن علاجه ·· أما بالنسبة للتشوهات التي يمكن أن تحدث فان الجراحة يمكن أن تصلح كثيرا منها ·

ان الشمس والهواء في متناول كل أم ·· وكل أب ·· ومن المفيد ألا نحجبهما عن أطفالنا ·· وبذلك نبعد عنهم خطرا اسمه : لين العظام ·

١٧ ـ الصفراء في الاطفال

السؤال :

طفلي المولود كان لونه أصفر في اليوم الثالث من العمر واستمر

الاصفرار حتى اليوم العاشر ·· رجاء سرعة الافادة عن السبب والعلاج ·

الجــواب :

ان ذلك يسمى بالصفراء الفسيولوجية في الاطفال حديثــي الولادة وتنتج عن نقص أو عجز بعض الخمائر الموجودة بخلايا الكبد عند المولود وعدم مقدرتها على القيام بوظائفها على خير ما يرام ، كذلك سرعة تكسير كرات الدم الحمراء عند الطفــل المولود خلال الايام الثلاثة الاولى بعد الولادة ··· أما عن العلاج فننصح باعطاء هؤلاء الاطفال الجلوكوز ٥ ٪ المعقم بين الرضعات ونؤكد ان هذه الصفراء الفسيولوجية حميدة العواقب عند كل الاطفال ، ولكن عند بعض الاطفال ناقصي الوزن عند الــولادة « الاطفال المبتسرين » قد تزيد الصفراء لدرجة خطيرة خــلال الفترة بين ٣ الى ٦ أيام بعد الولادة وسرعة العرض على طبيب الاطفال ضرورة ملحة لان بعض هذه الحالات يحتاج الى تغيــير الدم والا حدثت الوفاة ، واذا عاش الطفل فانه يصاب بنقص في المخ أو اضطراب في حركة الاطراف وغير ذلك ·

١٨ ـ الصفــات الوراثيــة

السـؤال :

هل يرث الطفل عن أبيه وأمه كل صفاتهما ؟

الجــواب :

الواقع ان الصفات الوراثية نوعان « غالبة » و « متنحية » وكلاهما يورث ·· لكن الصفات الغالبة « تحجب » المتنحية في أغلب الاحوال · وفي أحيان قليلة تختفي الغالبة وتبرز المتنحية· وكل كائن حي ، سواء كان حيوانا أو نباتا يرث هذين النوعين من الصفات فكلاهما ينحدر في النســل ·· فيظهر في السلالــة بعضها وينزوي البعض الاخر ليعود الى الظهور في ظروف خاصة ·· مرة أخرى ·· وهذه المسألة : اختفاء بعض الصفات ثــم

ظهورها ، ثم عودتها الى الاختفاء مرة أخرى ، كانت موضع دراسة منذ زمن بعيد • وهي تسير حسب نظام دقيق ، كان أول من أشار اليه راهب نمسوي يدعى « مندل » ، ولذلك أطلق على هـذا النظام قانون « مندل للوراثة » •• وعلى كل حال فان الامر في حاجة الى توضيح بعض الحقائق العلمية :

★ لكل من الحيوان المنوي والبويضـة نواة من مـادة تسمـى « كروماتين » تحتوي على جسيمات تسمى « كروموزومات » •

★ الجنين يبدأ باندماج الحيوان المنوي في البويضة •

★ لا بد للبويضة والحيوان المنوي من عملية تحضير أو تجهيز قبل الاندمـاج •• وهـذا التجهيـز عبـارة عـن انقسام « الكروموزومات » طوليا ، ثم خروج نصفها • فاذا ما تـم الاندماج اتحدت انصافها الباقية في كل من البويضة والحيوان المنوي ،وكونت نواة واحدة للخلية الاولى التي تنمو بالانقسام المستمر ، حتى تصبح انسانا جديدا •

★ هذه « الكروموزومات » تحمل الصفات الانسانية ، ولما كانت تنقسم قبل التلقيح ويخرج نصفها من كل مـن البويضـة والحيوان المنوي ، فالطفل لا يرث من أبيه الا بعض صفاته لا كلها ، ومن أمه بعض صفاتها لا كلها أيضا •

١٩ ـ يشـك في طفلـه

السـؤال :

ولد لي طفل في مقدمة شعر رأسه خصلة بيضاء ، كما أن شعره مجعد ، في حين أن الاسرة كلها ذات شعور ناعمة ملساء أصارحكم بأنني أتشكك في شرعية هذا الطفل ، فهل أنا على حق ؟

الجـواب :

لما كانت الصفات المتوارثة نوعين : أحدهما قوي ، والثاني ضعيف فان الصفات التي تظهر في النسل تتوقف على أي الصفات بقيت لتنحدر اليه ، مثال ذلك :

اذا تزوج رجل طويل بامرأة طويلة فان « النسل » يأتي طويلا ، أما اذا كان أحدهما طويلا والثاني قصيرا ، فان النسل الاول يأتي طويلا والاخر قصيرا بلا استثناء ، فاذا ما تزوج هذا النسل بمثله ، فان البعض يأتي طويلا والاخر قصيرا ·· وعلى ضوء ما ذكرناه ، هذا فان « الغرائب » يتوقف ظهورها على الصفات التي تنحدر من الجدود ·· والواقع ان بعض هذه الصفات لا حيلة للطبيب فيها ، اذ لا يمكن أن يغير منها ، لانها موروثة موجودة في « الكروموزومات » ، مثال ذلك : لا يمكن لشخص قصير بعد سن الواحدة والعشرين أن يصبح طويلا ، فان طوله محدد بالصفات الموجودة في كروموزوماته · وهنا لا بد من وقفة : ان على بعض الازواج أن يحذروا من التشكك في شرعية صغارهم ، اذا ما جاء أحدهم وبه صفة غريبة غير موجودة فيهم أو في زوجاتهم ، أو في آبائهم وأمهاتهم ، فقد تكون هذه الصفة متنحية انحدرت من الجدود ·

٢٠ ـ عجائب المخلوقات

السؤال :

ما هي عجائب المخلوقات ، أي مظاهر الشذوذ التي قد يولد بها بعض الاطفال ، وتعتبر طبيعية لا سبب لها من جانب الام أو الاب ؟

الجواب :

آهم هذه العجائب ما يأتي :

★ أن ينجب والدان طفلا « أشول » أي « أعسر » ، يخالفهما في استعمال اليد اليسرى بدلا من اليمنى · وتفسير ذلك : ان « العسر » صفة متنحية ظلت منزوية في النسل الاول ، ولكن مع تسلسل النسل أخذت في الظهور ·

★ كما تظهر عند بعض الاطفال « أهداب العين ذات الصفين » ، فالاهداب كما هو معروف صف واحد من الشعر في طرف



بحقنة واحدة يحصل المولود على المناعة ضد الدرن لعدة سنوات

الجفن ، لكن بعض الناس ينبت لهم صفان ٠

★ وكذلك تظهر لدى الصغار خصلة شعر بيضاء بالرأس ، أو يكون الشعر مجعدا في حين ان الاسرة كلها ذات شعور ناعمة ملساء ٠

★ وهناك أيضا « الخيلان » جمع « خال » وهو بقعة ملونة في الوجه وهي أكثر حدوثا في بعض الاسر منها في البعض الاخر٠

★ وأخيرا هناك : « ظهور اصبع سادسة باليد » ، أو أذن طويلة أو ضيقة أو ذات حجم صغير . أو ذات حلمة متصلة بالصدر أو الرقبة بقطعة من اللحم ، أو أن تبرز الاذن على زاوية قائمة من الرأس ، أو أن تتدلى أذن عن الاخرى ، أو تختفي احدى الاذنين أو كلتاهما ٠

٢١ ـ نمو الاطفال أولاد ٧ أشهر

السؤال :
هل يوجد اختلاف بين الطفل ابن سبعة أشهر والطفل ابن تسعة أشهر في النمو العقلي أو الجسماني أو الاثنين معا في فترة الشباب ؟٠٠ وهل الانسان الذي يعاني أمراضا شديدة في طفولته تؤثر عليه في شبابه وكبره ؟

الجواب :
لا يوجد اختلاف في النمو العقلي والجسماني بين الاطفال أولاد سبعة أشهر والاطفال أولاد تسعة أشهر بعد العام الاول من العمر وبالتالي خلال فترة الشباب الا اذا كان الطفل ابن سبعة أشهر قد تعرض خلال الايام الاولى من العمر للاسفكسيا عند الولادة أو بعدها أو نقص الجلوكوز في الدم نتيجة لطول المدة التي لا يعطى فيها للطفل الغذاء ، أو الصفراء الخطيرة ، كل هذه المؤثرات قد تؤدي الى تأخر النمو العقلي اذا لم تكن خطيرة لدرجة حدوث الوفاة ٠

هذا وليس لكل الامراض الشديدة التي يعاني منها الانسان

في طفولته تأثير عليه في الشباب والكبر ولكن بعض أمراض الجهاز العصبي والكبد وبعض أمراض العظام مثل لين العظام وغيره ـ وكذلك أمراض القلب ـ كالروماتيزم أو التشوه الخلقي بالقلب ، كل هذه الامراض اذا تأخر علاجها أو هي بطبيعتها تترك آثارا دائمة عند الانسان تستمر طول حياته •

عندي طفلين أحدهما مصاب بحمو النيل والثاني مصاب بالتهاب الشرج ، فما هو السبيل الى علاجهما ؟

الطفح العرقي أو ما يعرف بحمو النيل ، الوقاية منه بتقليل الاغطية المحيطة بالطفل ، وبخاصة في شهور الحر ، وعدم زيادتها عن اللازم في الشهور الباردة • أما التهاب الجلد حول الشرج ، فهو أكثر ظهورا لدى الاطفال الذين يعتمدون على اللبن الصناعي ، نتيجة لحامضية البراز عندهم في هذه الحالة • وهذا طبعا لا يدعو للانزعاج ، اذ يختفي الالتهاب تلقائيا في معظم الحالات في مدة من خمسة الى ستة أسابيع وقد يحتاج الامر الى بعض العلاجات الموضعية التي يصفها الطبيب •

أصحيح ما يقولون ان نفسية الطفل تتشكل منذ ميلاده ، أم ان الطفل لا يحيا حياة نفسية في صغره ؟

الظن بأن الطفل لا يحيا حياة نفسية في صغره ظن خاطيء . فمنذ الايام الاولى لميلاده ، تتشكل هذه النفس وتنطبع بمن حولها وبما حولها ، حتى ليصدق القول بأن حياة الانسان المستقلة

هي انعكاس لطفولته ، من حيث سلوكه النفسي ٠٠ فهو سوي اذا كانت هذه الطفولة سوية ، وهو غير سوي اذا كانت طفولته غير سوية ٠

٢٤ ـ بروز في ثـدي طفلتـي

السـؤال :

مشكلتي هي ابنتي التي تبلغ السادسة من عمرها لاحظت منذ اسبوعين وجود شيء صغير مستدير داخل الثديين ولا تتحمل الصغيرة مجرد ملامسته ٠٠٠ فهل الذي حدث لطفلتي بداية تغير فسيولوجي بالرغم من السن المبكرة مع ان الثديين بهما بروز لا يكاد يلحظ ؟

الجـواب :

يحدث نادرا أن يكبر ثدي الانثى في ٦ سنوات وذلك شيء غير طبيعي بالنسبة لاي بنت قبل الثامنة من عمرها وعلى الام مراقبة بعض الظواهر الاخرى ، مثل ظهور الشعر في الاماكن المعروفة عند البنات البالغات ، واذا حدثت العادة الشهرية فذلك يعني بكل تأكيد حدوث البلوغ المبكر ٠٠ والواجب سرعة العرض على قسم الغدد الصماء أو قسم النساء والولادة بالقصر العيني بالقرب من مسكنك بالمنيل ٠

٢٥ ـ تفكير ابنـي متأخـر

السـؤال :

لي طفل يبلغ من العمر ست سنوات ونصف ، ولكن تفكيره متأخر وكذلك هو متأخر في الكلام ولا يستطيع غير نطق بابا ـ ماما ٠٠ قمت بعمل أشعة على المخ وعرضناه على اخصائي لاطفال علما بأن ولادته كانت عسرة ٠٠ وأيضا سمعه كان ضعيفا فأجريت له عملية استئصال اللوزتين ، فأصبح سمعه جيدا ٠

الجـواب :

هذا الطفل مصاب بعجز في وظائف المخ نتج غالبا عن الولادة العسرة وأدى ذلك العجز الى تأخر الكلام والفهم والتفكير • وربما يتقدم مع مرور الايام ، ولكن لقدر محدود في الكلام والتفكير •

٢٦ ـ تقلصات معدة رضيع

السـؤال :

ابني عمره شهر ومنذ اسبوع يتقيأ كل رضعة تقريبا وكثير البكاء مع العلم يتبرز كل ثلاثة أيام برازا جافا ، وقد قيل لي أن عنده تقلصات بالمعدة فما هو العلاج ؟

الجـواب :

أعراض هذا الطفل قد تعني أن عنده ضيقا في الفتحة بين المعدة والامعاء فيعوق ذلك اللبن من المرور الطبيعي الى الامعاء ويحدث هذا المرض في الذكور ، وبالذات المولود الاول ، ويندر حدوثه في الاناث « في السويد يحدث المرض في ذكر واحد لكل ١٥٠ مولودا وفي أنثى واحدة لكل ٧٧٥ بنتا مولودة » وتبدأ الاعراض حوالي الاسبوع الثالث من العمر وأحيانا قبل ذلك بقليل بحدوث القيء المتكرر بعد الرضاعة وبعد عدة أيام يندفع اللبن من فم الطفل بقوة لمسافة متر أو أكثر ، كذلك يحدث الامساك وقد تشاهد الام القوية الملاحظة تقلصات في أعلى البطن كالامواج الهادئة وبعد أيام من بدء القيء لا يزيد وزن الطفل ثم يفقد الطفل الوزن واذا تأخر العلاج يحدث الهزال الشديد وقد تحدث أعراض مماثلة ولكن أقل حدة في الاطفال المصابين بتقلصات في المعدة ويجب على الام سرعة عرض الطفل على طبيب الاطفال ليقرر العلاج •• وحالات ضيق الفتحة بين المعدة والمريء تشفى سريعا بعد اجراء عملية

جراحية بسيطة أما اذا كان السبب تقلصات المعـدة ، فالعـلاج المناسب يؤدي الى الشفاء بعد عدة أيام ٠

لي طفلة تبلغ من العمر سبع سنوات خلعت أسنانها المسماة أسنان اللبن ومضى على ذلك ستة أشهر ولم يظهر لها أثر بعد ٠٠ هل هذه الحالة مرضية ولماذا تأخرت الطفلة ؟

الجـواب :

لا داعي للقلق فربما يتأخر ظهور الاسنان الدائمة بعد خلع أو سقوط اللبنية لفترة تتراوح من ٦ ـ ١٢ شهرا وقد يرجع سبب التأخير الى بعض أمراض سوء التغذية خلال الاشهر الاولى من العمر وبالذات نقص فيتامين « د ، ج » والكالسيوم ، ذلك ان الاسنان الدائمة تتكون وتتكلس في الفك بعـد الولادة مباشرة وجزء كبير منها يتكون خلال العام الاول وما دامت طفلتك عندها أسنان لبنية متكاملة فبالتأكيد سيكون لها أسنان دائمة متكاملة وقد يساعدهـا اعطـاء فيتامين « د ، ج » وشراب الكالسيوم « فيتامين د ٤٠٠ وحدة دولية في اليوم ، ج ٥٠ ملليجرامـا في اليوم وكالسيوم ٢ جرام في اليوم » ٠

ابنتي عمرها سبع سنوات وكثيرا ما تقول ان فتحة الشرج تؤلمها وبالفعل فهي كثيرة « الهرش » في هذه المنطقة ، وأحيانا من الامام وخاصة بالليل ، ومنذ أيام لاحظت وجود ثـلاث ديدان رفيعة جدا طول الواحدة حوالي ١ سم في البراز ٠ أرجو افادتي عن العلاج ؟

ابنتك عندها نوع مـن الديدان يسمى بالديدان الخيطيـة

« ديدان الاكزيوريس » وهي ديدان صغيرة تنتقل بويضاتها من أحد أفراد الاسرة ، كالأم أو الاب أو الاخـوات أو المربيـة أو الخادم الى الاطفال ٠٠ أعني ان هذا النوع من الديدان مـرض عائلي وقد تسبب أحيانا نوع من المغص المحتمل ونادرا الاسهال البسيط ولكنها دائما وأبدا تسبب الهرش في منطقة الشرج وما حولها وأحيانا الاعضاء التناسلية الخارجية في الاناث وخاصـة أثناء الليل فتؤدي الى قلق نوم الاطفال وقد يلتهب الجلد نتيجة للهرش الزائد والعلاج في هـذه الحـالات باتبـاع الارشادات التالية :

★ علاج جميع أفراد الاسرة بما في ذلك الأم والاب وكذا المربية والخادم بالدواء المناسب حسب ارشاد الطبيب ٠

★ تقليم الاظافر جيدا حتى لا تختبيء البويضات تحت الاظافر أثناء الهرش أو أثناء التنظيـف بعد التبرز ، والمعروف ان قضم الاظافر وكذلك مصها عادة منتشرة عند كثير من الاطفال وبعض الكبار وعلى ذلك يبلع الطفل بويضات الديدان لتصل الى الامعاء حيث تفقس البويضات الديدان الرفيعة ٠

★ غسل اليدين جيدا بعد التبرز أو التبول وكذلك قبل الاكل ٠

لي طفل عمره أربعة أشهـر ويرضع اللبن الجاف ٠ المشكلـة انه يتبرز كل يومين او ثلاثة ايام ونادرا مايتبرز كـل يـوم ٠ زميلاتي في العمل يقلن لي أنه يعاني من امساك ويشرن علي باعطائه زيت اللوز عن طريق الفم او لبوس الجلسرين بالشرج في المساء حتى يتبرز صباحا ٠ اريد ان اطمئن ٠٠ هـل يعانـي طفلي من امساك بالفعل ؟ وهل تنصحون باعطائه زيت اللوز او لبوس الجلسرين ؟

الجـواب :

ان الطفل عندما يتبرز مرات عديدة كل يوم تصل الى ٦ مرات فان ذلك لا يعني الاسهال ٠٠ كذلك نقولها بصوت رنان ان الطفل عندما لا يتبرز الا كل يومين او ثلاثة فان ذلك لا يعني الامساك مادام قوام البراز في كلتا الحالتين طبيعيا وعاديا ٠٠ ونحذر بشدة من استعمال الملينات ٠٠ ايا كان نوعها عن طريق الفم او الشرج اذا تأخر تبرز الطفل عن ميعاده المعهود او اذا تخيلت الام ان الطفل عنده امساك ، ذلك انه باستعمال الملينات فاننا نخطىء كثيرا حيث لانعطي القولون الفرصة الطبيعية للتبرز ذلك ان القولون لو ترك وشأنه فانه يمتلىء بالبراز الذي يضغط على جدران القولون منبها للاعصاب الموجودة بها فتبعث بالاشارات العصبية التي تؤدي الى انقباض العضلات دافعة البراز الى خارج الشرج ٠٠ كذلك نقول بصراحة وليس مبالغة ان استعمال زيت اللوز وخاصة للاطفال الصغار قد يضر الطفل كثيرا ونادرا ما يؤدي الى الوفاة ٠

٣٠ ـ البراز العادي

السؤال :

ـ ما هو قوام البراز العادي ؟

ـ ما هو لون البراز العادي ؟

ـ ما هو عدد مرات التبرز في اليوم ؟

الجـواب :

اما عن قوام البراز العادي فنقول انه يختلف على حسب نوع اللبن الذي يرضعه الطفل الصغير ٠٠ فالصغير الذي يتغذى من ثدي الام يخرج برازا مكونا من حبيبات صغيرة هش القوام بين السيولة والجفاف ٠٠ أما الصغير الذي يعتمد على اللبن الجاف في التغذية فان برازه يكون متماسك القوام مائلا الى الجفاف ٠

واما عن لون البراز العادي فانه يختلف طبقا لنوع اللبن الذي

يرضعه الاطفال فالطفل الذي يرضع لبن الام يخرج برازا اصفر ذهبي اللون اما ذلك الصغير الذي يرضع احد الالبان الجافة فان برازه يميل الى اللون الابيض المائل الى الاصفرار او البني الاصفر ٠

وأما عن عدد مرات التبرز ٠٠ فنقول ان تلك الصفة تختلف اختلافا كبيرا عند الاطفال الصغار ، فهناك أطفال يتبرزون من ٣ ـ ٦ مرات يوميا أو بالتحديد مع كل رضعة تصل الى المعدة يتبرز الطفل نتيجة لنشاط منعكس فسيولوجي عصبي بين المعدة والقولون يؤدي الى انقباض عضلات القولون ودفع البراز الى الخارج والعكس صحيح تماما ، فهناك أطفال لا يتبرزون الا كل يومين أو ثلاثة ونادرا ما يتبرزون كل يوم ٠

٣١ ـ طفلي يتبول

السؤال :

لي طفل يبلغ عمره خمس سنوات يتبول في المساء دون ارادة رغم محاولاتنا منعه من شرب الماء بكثرة في المساء أو أخذه الى دورة المياه قبل نومه ، كل هذه الجهود دون جدوى ٠٠ صحته جيدة ولا يشعر بأي مرض ٠

الجواب :

عادة يتحكم الطفل في قدرته على التبول في عامه الثاني أو الثالث وفي بعض الاحيان يتحكم الطفل في الشهر الخامس عشر وفي بعض الاحيان يتأخر الطفل الى العام الخامس أو السادس وينشأ مرض التبول اللاارادي عند النوم في الاطفال عن أسباب كثيرة تتلخص فيما يلي :

أولا : الاضطراب النفسي فاما ان يكون الطفل يعامل بقسوة أو يدلل أكثر من اللازم ٠ وكثيرا ما نلاحظ عودة الطفل الى التبول اللاارادي عند وصول المولود الجديد وانشغال الوالدين عنه بعض الشيء ٠



نقص في الأطراف



ثانيا : كثرة كمية البول كما يحدث في مرض البول السكري أو التهاب الكلى المزمن •

ثالثا : ثقل النوم عند الطفل مما لا يجعله يشعر بالحاجة الى التبول أثناء نومه •

رابعا : أمراض الجهاز العصبي وهي عادة تكون مصحوبة بنقص في تكوين العمود الفقري •

خامسا : وجود طفيليات وأهمها الدودة الدبوسية في البول أو البراز أو وجود أملاح . أما بالنسبة لحالة ابنك فأرى أن تراجع معاملتك له مع محاولة ابعاده عن أي مؤثرات نفسية قد تكون محيطة به كما أرى ان تعرض ابنك على اخصائي أطفال لعمل التحاليل اللازمة له •

٣٢ ـ الامراض الوراثية

السؤال :

انا سيدة شابة حامل لاول مرة وأوشك أن أضع طفلي • سمعت أن الطفل قد يولد بأمراض يرثها عن والديه أو أحدهما فكيف يمكن أن أتجنب اصابة طفلي المنتظر وكيف اكتشف بعد الولادة ان كان مصابا بمرض وراثي ؟

الجواب :

اهتمت الدول المتقدمة بهذا ، فأقامت مراكز لفحص الاطفال عند ولادتهم فحصا بسيطا يمكن معه اكتشاف هذه الحالة قبل حدوث مضاعفاتها ، كذلك اكتشاف بعض أنواع الانيميا الوراثية التي تتسبب عن أكل الفول المدمس أو بعض البقول فتكسر كرات الدم الحمراء ، لذلك فان تشخيصها يساعد كثيرا على تجنب حدوث الانيميا الحادة عند الاطفال • ومن فوائد التشخيص المبكر تشخيص بعض حالات الاسهال المزمن الذي ينتج عادة عن نقص بعض الانزيمات أو الحساسية لبعض مكونات الغذاء وينعدم بتفادي هذه المواد من غذاء الاطفال •

كذلك تفيد المعرفة بوجود بعض الامراض الوراثية في العائلة مثل مرض البول السكري أو اضطرابات بعض الغدد أو السمنة المفرطة ، في محاولة تفاديها أو التقليل من خطرها لدى الاطفال .

٣٣ ـ سليم مائة في المائة

السؤال :

أنا أم على وشك أن أضع طفلي الاول . أرجو افادتي كيف أطمئن على أن طفلي سليم معافى مائة في المائة بعد ولادته خال من أي عاهة أو عيب خلقي أو أي مرض من الامراض .

الجواب :

للتأكد من ذلك عليك باتباع هذه النصائح :

★ فحص الطفل جيدا عند الولادة لاحتمال وجود صفات غير طبيعية أو تشوهات خلقية ظاهرة عنده .

★ ملاحظة وزن الطفل وقدرته على الامتصاص والرضاعة .

★ ملاحظة بكاء الطفل وحيويته ، ففي بعض حالات اختلال الكروموزومات يكون بكاء الطفل مشابها لمواء القطة ويسمى مرض « مواء القطة » .

★ ملاحظة بول وبراز الطفل ، هل هما طبيعيان في اللون والرائحة والكمية ؟

★ ملاحظة نمو الطفل ، وهل هو في حدود النمو الطبيعي أم لا ، وكذلك النمو العقلي للطفل وتصرفاته بالمقارنة لسنه .

ومما يساعد على الحد من انتشار الامراض الوراثية وتجنبها في أطفالنا استشارة الطبيب المتخصص قبل الزواج ، لا سيما اذا كان هناك مرض وراثي في العائلة أو استشارته اذا ظهر المرض في الطفل ، وكثيرا ما يكون الطفل الاول ، لمعرفة احتمالات اصابة اخوته بهذا المرض . وقد يساعد كثيرا فحص السائل الامينوسي المحيط بالجنين أثناء الحمل في توقع حدوث هذا المرض الوراثي أو فحص كروموزومات الطفل والوالدين .

٣٤ ـ اصابة عين الجنين

السؤال :

هل من الصحيح ان هناك أمراضا تصيب الطفل وهو ما زال جنينا في بطن أمه ؟•

الجواب :

هذا صحيح · هناك أمراضا وعيوبا قد تظهر في العين والطفل ما زال في رحم أمه في دور التكوين ، كما ان هناك بعض العيوب يحتمل حدوثها ، ثم تتأكد قبل حدوث الحمل نفسه نتيجة لعوامل وراثية •

فقد يولد الطفل وبعينه عيب خلقي في تكوين أحد أجزائها ، ويكون سبب ذلك اما عامل وراثي أو نتيجة للتعرض للاشعاعات الذرية كما يحدث في مناطق تجارب القنابل الذرية ، أو نتيجة لتعاطي بعض الادوية أو المخدرات وبخاصة عقار « ل•س•د• » وقد يتعرض الجنين أثناء فترة الحمل المبكرة الى عوامل قد تؤثر في نمو أجزائه ، وتصيبه بعيوب خلقية مثل اصابة الحامل بحمى الحصبة الالمانية ، أو تعاطي بعض العقاقير دون أمر الطبيب ، أو نتيجة للنقص في الاغذية أو في تعرض الحامل لحادث في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل • وهي الفترة الحرجة التي تتشكل فيها جميع أجزاء الجسم ، أما بقية مدة الحمل فغالبا ما تكون لاستكمال النمو ووصوله الى الحجم المطلوب للملائمة الوظيفية • وهناك قاعدة عامة : انه كلما كانت الاصابة لدى الحامل مبكرة « في الاسابيع الاولى للحمل » كان احتمال حدوث تشوهات أو عيوب خلقية أكبر •

٣٥ ـ تشوهات العين

السؤال :

طفلي منذ ولادته مصاب بانسداد القناة الدمعية ، عرضته على طبيب فقال ان هذا عيب خلقي وعلاجه الجراحة ، فهل

هذا صحيح أم ان هذه الاصابة من تشوهات العين وعيوبها الخلقية التي لا علاج لها ؟٠

الجواب :
التشوهات والعيوب الخلقية التي تصيب العين قد تكون بسيطة ولا تتطلب علاجا خاصا أو تكون شديدة وتتطلب تدخلا جراحيا ، وذلك مثل انسداد القناة الدمعية التي يستلزم فتحها حتى تنساب الدموع الى الانف بسهولة ٠

كذلك هناك بعض العيوب الكبيرة النادرة الحدوث التي تؤثر في وظيفة العين مثل الماء الازرق ، والكتاراكتا ، وهذه يتحتم تشخيصها وعلاجها مبكرا ٠ وقد تظهر بعض العيوب على شكل نقص في وظيفة العين مع عدم حدوث تغير ظاهر في تكوينها التشريحي ، مثل عمى الالوان والعشى الليلي أي صعوبة الرؤية في الظلام ٠٠ وهذا العيب الاخير اما أن يكون خلقيا وراثيا ، وهذا لا جدوى من علاجه ، أو يكون نتيجة لنقص في التغذية وبخاصة بالنسبة لفيتامين « أ » الموجود في اللبن ومشتقاته والفاكهة وغيرها ٠ أما عمى الالوان فهو مرض وراثي يصيب الذكور أكثر من الاناث بنسبة ١٠ : ١ ، والام قد تحمل العيب ولا تظهر عليها أعراضه ولكنها تورثه الى أبنائها الذكور ٠

٣٦ ـ حقنة واحدة للبلهارسيا

السؤال :
ابني مريض بالبلهارسيا ٠٠ سمعت عن علاج لهذا المرض القاسي بحقنة واحدة وهو عقار جديد ٠٠ ما هي حقيقة ذلك ؟

الجواب :
نعم هناك عقار جديد لعلاج البلهارسيا يعطى كحقنة واحدة ولكنه ما زال تحت التجربة الطبية للتأكد من مدى كفاءته العلاجية ٠٠ ولكن اسمح لي ان أقول لك ان علاج البلهارسيا لا يجدي بتاتا ما دام الطفل المريض بعد الشفاء ينزل للاستحمام

واللعب في ماء الترع والقنوات ٠ يا أخي ان البلهارسيا من الامراض المتوطنة الرئيسية في بلدنا وهي تكلف الدولة عشرات الملايين كل عام بسبب عدم مقدرة العلاج والتأثير على الانتاج ٠٠ ذلك ان جهد الفلاح يقل بسبب الانيميا الناتجة عن النزيف المزمن الناتج عن البلهارسيا كما يجب أن تعرف ان الوقاية من البلهارسيا أهم كثيرا من العلاج والوقاية هي بالابتعاد عن الاستحمام واللعب في ماء الترع والقنوات وخاصة بالنسبة للاطفال الصغار وعليك أن تنصح ابنك بعدم نزول القنوات والترع واذا لم يجدي النصح الهادىء فربما تلجأ الى النصح العنيف ٠

٣٧ ـ عشى الليل

السؤال :

ابني عمره أربع سنوات ويعاني من العشى الليلي ـ عدم الرؤية في الليل ـ مع أنه يبصر جيدا بالنهار ـ هل يوجد له علاج ؟

الجواب :

قد تكون اصابة ابنك بعشى الليل ناتجة عن نقص فيتامين « أ » وهو الفيتامين الحيوي اللازم لمساعدة بعض المواد لشبكية العين على التغير لكي تستطيع العين الابصار في الظلام ، وقد يكون العشى الليلي مرضا من أحد الامراض الوراثية في العائلة ٠

٣٨ ـ الطهارة في الاسبوع الاول

السؤال :

هل من الضروري اجراء عملية الطهارة « الختان » للطفل في اليوم السابع لميلاده ، وهل اجراء العملية كما يقولون أفضل في الصيف لان التئام الجرح يكون أسرع عنه في الشتاء ؟

الجواب :

الذي نود أن نقوله للجميع ـ الامهات والاباء والاطباء وكل من يقوم بطهارة الاولاد الذكور ـ لا داعي لاجراء الطهارة خلال

الاسبوع الاول من العمر لانه خلال الايام الاولى بعد الولادة ، هناك تكون قابلية لحدوث النزيف من الفتحات كالشرج والفم ، وكذا جرح السرة ، واجراء الطهارة خلال تلك الفترة الحرجة ربما يزيد من حدة النزيف ونادرا جدا ما يكون السبب في وفاة المولود ·

ومن الافضل أن تتم الطهارة خلال الشهور الاولى من العمر ، كما أنه من الضروري أن تجرى قبل نهاية العام الثاني من العمر لان اجراء الختان « الطهارة » بعد العام الثاني يحتاج الى مخدر عام · وقد تتم الطهارة صيفا أو شتاء أو في الربيع أو الخريف لان التئام الجرح لا يتوقف على حرارة الفصول المختلفة ·

ما هي الحالات التي تنصحون فيها بتأجيل عملية طهارة الطفل عن الاسبوع الاول من الولادة ؟

اول هذه الحالات اذا كان هناك فتق اربي واضح حيث يقوم الجراح بالطهارة وهو يجري العملية للفتق ·· كذلك تجرى الطهارة مبكرا ان كانت هناك صعوبة أثناء التبول ، أعني بذلك الحزق الواضح حيث يفحص الطبيب الجراح الطفل فيجد ضيقا ملحوظا في فتحة الجزء الجلدي الامامي المغلف لمقدمة القضيب والتي يخرج منها البول · ولكن قد يكون من الافضل تأجيل عملية الطهارة حتى نهاية العام الثاني من العمر أو بعد ذلك اذا كان حجم القضيب صغير جدا ·· ولا تجرى الطهارة مطلقا للاولاد الذكور الذين عندهم مرض النزيف المشهور باسم « الهيموفليا » أو للاطفال الذين عندهم قابلية لحدوث النزيف المستديم من الجروح لاي أسباب أخرى حيث يهدد النزيف من جرح الطهارة حياة هؤلاء المرضى

٤٠ ـ تأثير اللعب على المستقبل

السؤال :

هل للعب الاطفال تأثير على مستقبلهم أم انها مجرد عبث وتسلية ؟

الجواب :

الاجابة عن هذا السؤال بلا تردد : نعم ٠٠ فان اللعب بمختلف انواعها لها تأثيرها على تفكير الطفل ، وتحديد ميوله واهتماماته ، والكشف عن قدراته ومواهبه ، ومن هنا يمكن ان يكون لها دور كبير في مستقبل حياة الطفل ، لذلك فان الكثيرين من الآباء والامهات يدركون قيمة اللعب في تنشئة أطفالهم ، باعتبارها احدى وسائل التربية التي لا غنى عنها ٠ وهذه مسألة لافتة للنظر ، ومطمئنة أيضا ، لادراك الآباء والامهات لاهمية الوسائل النفسية والتربوية في حياة أبنائهم ٠

٤١ ـ عجز كلي

السؤال :

أصغر اخوتي عمره عشر سنوات وأثناء ولادته اصطدم بالسرير ثم بالارض وظل يبكي عدة أيام بكاء متواصلا وعرضناه على جميع المستشفيات وعلى أطباء مختلفين بدون فائدة ـ فهو طريح الفراش في حالة عجز كلي وجميع طلباته تتم باشارة من عينيه ـ هل يمكن أن يكون مريض المجلة في باب عشر حالات علاج ؟

الجواب :

للأسف ليس هناك عقاقير تنفع في حالة هذا الطفل ٠٠ ولكن لا بأس من محاولة الاستفادة بالعلاج الطبيعي للمساعدة على تنبيه العضلات المشلولة ٠

٤٢ ـ عناد الطفلة

السؤال :

تتلخص مشكلة ابنتي وعمرها ٥ سنوات في العناد بدرجة غير

معقولة مع انها منذ عامين كانت مطيعة تستجيب لجميع التوجيهات وهي الان مشاكسة غير مطيعة بالمرة وتنفذ رغباتها بالكامل حتى لو كانت خطأ مع أنها تفرق جيدا بين الصواب والخطأ • أرجو أن تفيدوني كيف أتصرف ؟

الجـواب :

يتطور الطفل في عدة مراحل متنوعة وصفة العناد تبدأ في سن الثالثة وتزداد حتى سن الخامسة ، وهو تطور طبيعي والعناد غريزة موجودة في كل انسان صغر أو كبر ، فنحن نأبى اطاعة الاوامر التي لا نفهمها أو التي نعتبرها غير عادلة وفيها شيء من الظلم ، أو نشعر فيها بالتفرقة في المعاملة ، والطفل في مراحل نموه المختلفة يميل الى الحركة والانطلاق ويأبى القيود التي قد تدفعه الى القسوة بجانب العناد فتسوء الحالة أكثر •

ويمكن علاج العناد بالهدوء والمساواة في المعاملة والعناية بالطفل بمزيج من الحب والحزم ويجب ألا نلجأ للعقاب القاسي فهو يؤدي الى عكس النتيجة ، وأقصى ما نستطيع عمله هو عزله في حجرة وحيدا حيث لا يجد شيئا يلهو به أو يؤذيه ولمدة لا تزيد على ١٥ دقيقة •

٤٣ ـ التبـول الـلاارادي

السـؤال :

لنا جار عزيز علينا وله ولد يبلغ من العمر السابعـة عشرة وهو بصحة جيدة ونشط في تحصيل الدراسة ولكن يبلل فراشه ليلا وهو يخجل غاية الخجل من هذه الظاهرة التي تلازمه منـذ الطفولة رغم ما يبذله له ذووه لاقناعه لاخذه الى الطبيب فهو لا يوافق خشية أن ينبس أحدهم أمام الطبيب بذلك فهل يمكن أن تصف لنا علاجا لهذه الحالة ؟

الجـواب :

ان استمرار حدوث التبول اللاارادي حتى العام السابع عشر من العمر أمر نادر الحدوث وننصح بسرعة العرض على طبيب



اختفاء العضد والساعد



الحول عيب يمكن علاجه بالنظارة

الاطفال أو الاعصاب حتى يقرر العلاج اللازم ولا داعي أبدا للخوف من مواجهة الحقيقة ••• فقط وأكررها فقط •

- أن يكون الطبيب طويل البال •
- وأن يدخل أحد الاقارب الى حجرة الطبيب قبل دخول المريض ليخبره بقصة الشاب •
- وعلى الطبيب أن يسأل على العلاقات الاجتماعية للشاب مع أبويه واخوته وزملائه بالمدرسة •
- ثم يدخل المريض للفحص • وغالبا سنحتاج لاجراء بعض التحليلات الطبية ••• وقد يحتاج الامر الى عرض الشاب على اخصائي الطب النفسي •

٤٤ ـ تأخر المشي والكلام

السؤال :

لي طفلة عمرها ٤ سنوات لا تستطيع المشي أو الكلام • تفكيرها متأخر ولا تستطيع أن تنطق غير الاسماء والاشياء البسيطة • دائمة الصراخ وينتابها اغماء يستمر حوالي نصف ساعة ولا تأكل معظم المأكولات ولا تشرب المشروبات الحلوة وتتبرز كثيرا في أي وقت وأي مكان •

الجواب :

هذه الحالة هي تخلف عقلي ومنشؤه اضطراب في وظائف المخ مما يؤدي الى عدم انتظام في الحركة وتأخر في النمو الذهني والوظيفي للجسم • وتنتج اما عن أسباب مرضية تكون قبل الولادة وخصوصا في العائلات التي يكثر بها الزواج بين الاقارب لان بعض علامات التأخر التي قد تكون غير واضحة تظهر وتصبح مؤثرا اذا اندمجت في الجنين من كلا الوالدين اذ تنشأ من وجود عيوب في عمليات التمثيل في الجسم التي تنتقل عن طريق المؤثرات والكروموزومات وقد تصبح أكثر فعالية عند تناول أنواع معينة من الغذاء تحتوي على أحماض أمينية أو سكريات تحدث تجمعا لمواد معينة تؤثر على خلايا المخ •

وقد يتسبب عن عدوى تنتقل من الام الى الطفل وهو ما زال جنينا في بطن أمه وخصوصا في الفترات الاولى من الحمل وخاصة مرض الحصبة الالماني أو اصابات في الام كتسممات الحمل أو نزف قبل الولادة أو أمراض سوء التغذية في الام ولذلك يجب العناية بالام في فترات الحمل المختلفة وعدم تعرضها لاي مؤثر ضار كما يجب علاجها المبكر من أي مرض والعناية بتغذيتها .

وبسبب اختلاف فصائل دم الوالدين في بعض الحالات حدوث تكسير في دم الجنين وحدوث صفرة خبيثة تؤثر على خلايا المخ مسببة اضطرابا في وظائفه وتخلفا عقليا ان لم يعجل بالعلاج بعد الولادة مباشرة وتغيير دم الطفل بدم آخر يكون مناسبا .

وقد يتسبب هذا المرض عن اصابات أثناء عملية الولادة نفسها كتأخر ولادة الطفل أو تأخره في البدء في عملية التنفس لوجود افرازات أو اصابات في رئتي الطفل . وبعد ميلاد الطفل قد ينشأ هذا المرض عن اصابات الرأس بالامراض التي تصيب الجهاز العصبي كالتهابات المخ أو الحمى الشوكية المخية أو حدوث نزف أو تسممات وخصوصا لذلك الذين يشربون مياها راكدة مخزنة في أوعية من الرصاص في أماكن قريبة من المصانع التي ينتج عنها أبخرة قد تؤثر عليه .

٤٥ ـ علاج التخلف العقلي

السؤال :

طفلتي مصابة بتخلف عقلي فما هو العلاج الامثل لهذا المرض ؟

الجواب :

يختلف علاج التخلف العقلي باختلاف حالاته وتنقسم هذه الحالات الى حالات قد لا تحتاج الى علاج لبساطة التخلف . أو حالات تحتاج الى رعاية سهلة قد تتوافر في المنزل أو حالات قد تحتاج الى أجهزة أو عمليات جراحية تساعد على الحركة أو حالات شديدة تحتاج الى رعاية مستمرة في منشآت مجهزة لمثل

هذه الامراض • لذلك أنصح السادة السائلين بعرض أنجالهم على الاخصائيين لغرضين :

أولا : لعلاج أطفالهم المرضى وتحديد معاملتهم من الناحية الطبية والجراحية أو النفسية •

ثانيا : لمعرفة مدى امكان اصابة الاطفال المنتظرين لمثل هذه الحالات ، أما بالنسبة للاطفال الذين قد يولدون فيما بعد ذلك في نفس الاسرة فلا بد من فحص الابوين فحصا اكلينيكيا ومعمليا لمعرفة مدى امكانية انجاب أطفال جدد غير معرضين للاصابة بنفس هذه الامراض حتى لا يكونوا سببا في شقاء الاسرة مرة أخرى وشقاء المجتمع •

٤٦ ـ اللعبة المناسبة

السؤال :

هل يخضع اختيار لعب الاطفال لمواصفات معينة أم ان أي لعبة تؤدي الغرض ؟

الجواب :

يجب اختيار اللعبة المناسبة لكل طفل حسب سنه ، وحسب استعداده ولعل هذا هو ما يوقع الكثيرين في حيرة شديدة • ولكن هذه الحيرة يمكن أنْ تتبدد أمام بعض التوجيهات التي نقدمها هنا • فالطفل في أيامه الاولى تلائمه اللعب التي يجد لها ملمسا ناعما ، ويستطيع امساكها ، والقاءها مثل الحيوانات التي يحتضنها ويقذف بها هنا أو هناك ، أو المكعبات التي يضعها فوق بعضها البعض ، يحاول أن يبني بها شيئا •• وفيما بين السنة الاولى والثانية من عمره ، يميل الطفل الى الكشف عما يحيط به ، وتأخذ عضلاته في التماسك الى حد ما ، ولذلك تلائمه عندئذ اللعب التي يمزقها ، واللعب التي يفكها ثم يعيد تركيبها ، مثل اللعب التي تدفع وتجذب ، وبيوت الرمل وقلاعه والخرز الذي ينظم عقودا وغيرها • أما فيما بين الثالثة والرابعة فتشتد لدى الطفل الرغبة في اللعب والترويح عن النفس ولذلك تلائمه

عندئذ السيارات والطائرات والاوراق والاقلام الملونة ٠ وأنسب الالعاب للطفل بين الخامسة والسادسة الصلصال والمقصات غير الحادة والمطارق وكراريس الرسم ٠ اما أنسبها بين السادسة والثامنة فهي فلاحة البساتين ولعبة الكرة وتنس الطاولة ٠

والمهم في لعب الاطفال أن تكون ناعمة الملمس ، مستديرة الحواف والا تستعمل في تلوينها مادة سامة ، وألا تكون صغيرة يخشى من ابتلاعها ٠

٤٧ ـ شخير من الصدر

السؤال :

أنا أم في الخامسة والعشرين عندي أربعة أطفال ٠٠ أكبرهم في السادسة وأصغرهم عمره ثمانية أشهر ٠٠ مشكلتي انه منذ ولادته وهو يصدر صوتا يخرج من صدره يشبه الشخير أثناء استيقاظه ونومه وقد عرضته على عدة أطباء دون جدوى علما بأن هذه الحالة ظهرت عليه منذ لحظة خروجه ٠

الجواب :

قد تنشأ حالة الشخير التي ذكرتها من تشوه خلقي في تجويف الانف أو وجود زوائد لحمية وفي هذه الحالة يتنفس الطفل من فمه ، أو ان الطفل يعاني من ضيق في الحنجرة ٠ وفي هذه الحالة يكون التنفس مصحوبا بصفير دائم ويمكن أن تتحسن حالة الطفل الذي يعاني من هذا الضيق بالحنجرة مع تطور نموه وكبره ، ولكن على الام أن تتجنب اصابته بالبرد لان هذا الطفل يكون أكثر تعرضا للنزلات الشعبية والاصابة بالاختناق ، أما بالنسبة لحالة ابنك فلا بد من معرفة سبب ومصدر هذا الشخير حتى يتقرر العلاج اللازم ٠

السـؤال :

عيب .. لا .. لا يصح ..

ثلاث كلمات كثيرا ما تتردد على ألسنة الآباء والامهات ، عندما يلمحون اهتماما من جانب أطفالهم بأعضائهم التناسلية ، أو يشمون رائحة منهم حول لعبهم « عريس وعروسة » .. فان هذا معناه في نظرهم ان هـؤلاء الاولاد والبنـات خارجون عـن الحدود ، وانهم قد ينحرفون نتيجة لذلك .. وبخاصة اذا كثرت أسئلتهم حول هذا الموضوع « المحرم » جدا في نظر الآباء .

الجـواب :

ليست هذه الحقيقة أبدا ، ولا يجب أن تكون كذلـك .. فالاهتمام بالجنس يبدأ بالنسبة للاطفال في سن مبكرة ، وليس في هذا ما يعيب ، وانما العيب أن نصدمهم ، أن نتركهم للضياع لاوهام الشغالين والشغالات ، وأفكار الاصدقاء غير العـارفين والكبار الجاهلين ، لمواقف الغرام في أفلام السينما والتلفزيون . اذن كيف يكون التصرف معهم في هذا الموضوع « الحساس » ، الاجابة بلا تردد هي الصراحة ولكن بالطريقة المناسبة .

٤٩ ـ السـن المناسب

السـؤال :

في أي سن يبدأ اهتمام الطفل بالاسئلة الجنسية ؟.. أي متى يبدأ الفضول الجنسي عنده ؟.

الجـواب :

الحقيقة ان هذا يبدأ في السنة الاولى من عمر الصغير تقريبا عندما يكتشف أصابعه وأدوات لعبه .. عندئذ سوف يكتشـف أيضا أعضاءه التناسلية الخارجية بل ويرغب في لمسها ، وفـي فحصها .. وهذا ليس بالامر الشاذ أو المستغرب وانمـا هـو طبيعي وبريء تماما .. يضاف الى ذلك أن الطفل يبدأ في التلذذ

بعمليتي التبول والتبرز وما يصاحبهما من حركات ، بل ويتكون لديه الشغف برؤية أعضائه التناسلية ومعرفة حجمها والامساك بها • وقد يعتقد الاب والام بأن هذا اتجاه غريب من جانب الطفل ، ولكن هذا ليس حقيقيا ، ولذلك يجب على كل منهما انتهاز الفرصة لكي يقود الصغير الى مشاعر سليمة ، متزنة وكيف يحدث انتهاز لهذه الفرصة التي نتحدث عنها ؟

ان ذلك يمكن ان يتوافر مثلا في غرفة الحمام •• هنا يمكن اتخاذ هذه الخطوة التي نتحدث عنها ، بل وأكثر منها يمكن للاب والام أن يحدثا الصغير عن وظائف الجسم البشري •• هذه الوظائف التي يجب أن يشعر الشخص نحوها بالزهو والاعتزاز ، لا بالخجل والخزي •

٥ ـ الاسماء الصحيحة

السؤال :

أيهما أفضل في تربية الطفل الجنسية ، مصارحته بالاسماء الحقيقية للاعضاء التناسلية ووظائفها أو تسميتها بأسماء أخرى رمزية أو اخفاء الاسماء عنه بالمرة ؟

الجواب :

في الحقيقة ان الاب أو الام قد يجد كل منهما صعوبة في خلع الاسماء على الاجزاء والوظائف المختلفة للجسم البشري •• وقد يضطران أحيانا الى استعمال كلمات غامضة أو غير دقيقة ، أو حتى لا معنى لها ، من باب الادب والاحتشام •• بل وأحيانا أخرى قد يكتفيان باستعمال الالفاظ الخاصة التي يستعملها الاطفال أنفسهم ويطلقونها على أعضائهم . وهي عادة غير محددة وتختلط ببعضها البعض • وهذا كله خطأ في خطأ •

فالطفل يحتاج الى معرفة الاشياء بأسمائها الصحيحة التي يستعملها كل الناس مثل « الفرج » و « القضيب » و •• و •• الخ •• فلا ضرر هنا من ان يعرفها مبكرا في حياته •• لكن يبقى هنا تحفظ واحد :

ان الطفل يجب ألا يتعود نطق هذه الاسماء والكلمات الجنسية خارج حدود المنزل والسبب ان لكل أسرة طريقتها الخاصة في تربية أطفالها من هذه الناحية • ويجب أن يتجنب الوالدان أن « ينهر » طفلهما أحد بسبب هذا الاستعمال الصحيح لاسماء الاعضاء التناسلية • كما يجب أن يعود الوالدان الصغير احترام وسائل الاخرين في الحياة والسلوك بصفة عامة •

٥١ ـ الشرح على الجسم

السؤال :

وبعض الناس يلجأون في الاجابة عن الاسئلة الجنسية للطفل الى استعمال نماذج من الحيوان والنبات والتشبيه بها ، فهل هذه طريقة سليمة ؟

الجواب :

الواقع انها أعثر وأشق على فهم الطفل مما لو كان الشرح على جسم الانسان نفسه ، وفي الوقت الذي ينصرف ذهنه الى الجسم البشري ، تختلط في تفكيره الامور ويشعر بأن الاب والام يتهربان من الاجابة على أسئلته • ولكن لا بأس طبعا اذا كان الطفل يخطو الى عتبات المراهقة ، وتلقى قدرا من المعرفة في المدرسة ، من اللجوء الى طريقة النماذج معه والتشبيه بالحيوان والنبات •

٥٢ ـ الطفل والدورة

السؤال :

هل يجب أن يعرف الطفل شيئا عن الدورة الشهرية ؟

الجواب :

السؤال وجيه ، وبخاصة اذا كان الامر ينصرف الى الطفلة بالذات • والحقيقة أنه من النادر من قبل الرابعة أو الخامسة أن يثور هذا السؤال ما لم يصادف الطفل اشارة أو دليل على العادة الشهرية فان الطفل ـ حقيقة ـ ينزعج عندما يدرك ان شيئا

« ما » قد وقع للأم ، وبخاصة اذا اقترن هذا الشيء بنزول دم ٠٠ وهنا لا داعي للدخول في تفاصيل ٠ ان الطفل يريد الاطمئنان على أن الام أو الاخت الكبيرة لم يصبها ضرر ويجب على الام أن تستقبل هذا الحدث : الدورة الشهرية في كل مرة بدون ضيق أو سخط ، بل يجب أن تكون طبيعية ، فان ذلك من شأنه أن ينعكس على نفس صغيرها أو صغيرتها ٠

٥٣ ـ أمراض القلب

السؤال :

أشك في اصابة ابني الطفل في مرض بالقلب فما هي أمراض القلب التي يصاب بها الطفل وكيف أتحقق ان كان طفلي قد أصيب بأحد هذه الامراض ؟

الجواب

تنقسم أمراض القلب في الواقع الى قسمين عند الاطفال :

★ خلقية وتشمل حدوث ثقوب أو فتحات في جدار القلب ، أو أن تكون فتحة صمام القلب ضيقة أو مقفولة فتمنع وصول الدم الى أعضاء الجسم والى القلب كما قد تكون هناك فتحات غير طبيعية بين شرايين القلب والشريان الرئوي ، وكل هذه التشوهات الخلقية بالقلب من شأنها احداث اختلال في الدورة الدموية ، ينتج عنه هبوط في القلب وتضخم ٠

★ مرضية : كأن يتعرض قلب الصغير لعدة أخطار حتى من قبل أن يولد . فقد يحدث أن يتعرض قلب الطفل وهو جنين لمضاعفات ويرجع ذلك الى اصابة الام وهي حامل بمرض الحصبة الالمانية أو التهاب الغدة النكفية ٠ أو قد يكون ذلك نتيجة استعمال الام لادوية معينة دون استشارة الطبيب ٠٠ وكل هذا يترتب عليه ولادة طفل بقلب مشوه ، أو به عيوب لذلك يجب على الام أن تحافظ دائما على صحتها وهي حامل وأن تحتاط في استعمال أية أدوية ٠

لكن يصاحب ذلك « تقشير » سطحي بالجلد لانفصال الطبقة المخاطية ، وخلايا البشرة السطحية عن الجلد • وقد يأخذ هذا التقشير صورة أكثر وضوحا عند بعض الاطفال • بمعنى أن يكون التقشير كبيرا وسميكا نوعا ما ، مما قد يؤدي الى توهم البعض ان الطفل مصاب ببعض الامراض الجلدية • في حين ان ذلك ظاهرة فسيولوجية • بل وقد يتأخر انفصال هذه الطبقة المذكورة عدة أيام أو أسابيع في بعض الاحيان ، وبخاصة في بعض المناطق مثل الرأس . والحقيقة انها مسألة وقت لا أكثر ولا أقل ثم يعود كل شيء الى طبيعته ، فلا داعي لعلاج مثل هذه الحالات ، اذ انه قد يؤدي الى تهيج البشرة دون داع •

٥٦ ـ التهابات

السؤال :

أصيب طفلي بالتهاب بثنيات الجلد حول الرقبة وتحت الابطين وعند التصاق الفخذين والجذع ، فما هو اسم هذا المرض وما خطورته ؟

الجواب :

ان هذا الالتهاب يحدث في أكثر من ٥٠ ٪ من الاطفال الذين يولدون ولادة طبيعية بعد حمل كامل • وقد يعتقد البعض خطأ أنها ظاهرة مرضية ، وان كانت شدة هذا الالتهاب تختلف من حالة الى أخرى اذ تؤثر فيها سمنة المولود ، وملابسه الثقيلة أو العناية الشديدة التي تؤدي الى تهيج الجلد • ويجب لفت النظر هنا الى ان هذه الظاهرة عادية في الايام الاولى من الولادة ، لكنها اذا ظهرت بعد ذلك ، فانها غالبا ما تكون مرضية • تضاف الى ذلك ظاهرة البلوغ المصغر ، الذي يحدث نتيجة وجود كميات ضئيلة جدا من هرمونات الام في جسم الطفل ، فلذلك توجد انتفاخات في الاعضاء التناسلية الخارجية في الايام الاولى من الولادة • كما قد تحدث بعض الافرازات في مهبل المولودة اذا كانت بنتا ، نتيجة لانفصال الغشاء المخاطي للمهبل كما ان

البشرة الدهنية لدى الاطفال الرضع تفسر على هـذا الاساس فهي في الغالب تبدأ في الظهور في سن البلوغ ٠

٥٧ ـ عـلاج التخلـف

السـؤال :

طفلي مصاب بالتخلف العقلي ، احترت في علاجه ، أفيدوني ان كان هناك علاج ؟

الجـواب :

قبل أن نجيب عن هذا السؤال يجب ان نعرف ان التخلـف العقلي درجات ، فالطفل الذي تكون نسبة ذكائه من صفـر الى ثلاثين درجة يعتبر معتوها أو متأخرا للغاية ، أما اذا كانت هذه النسبة بين ثلاثين وخمسين فهو متوسط التخلف ، ويسمى عندئذ أبله ٠ في حين ان من تقع نسبة ذكائه بين خمسين وخمس وسبعين درجة يعتبر مالوفا ، ومن تقع نسبة ذكائه بين خمس وسبعـين وتسعين درجة فهو يعد غبيا أو متخلفا من ناحية الدراسة ، لا متخلفا من ناحية العقل وهناك أسباب عدة لهذا التخلف بكـل درجاته ، بعضها عضوي وبعضها الاخر ينسب الى البيئة ،ويندرج تحت السبب العضوي : اصابات مختلفة قد تحدث للطفل أثناء الولادة أو قبلها ، كأن يحدث تجلط في الدم نتيجة عدم توافـق دم الطفل والام ٠ كما قد تكون اصابة الام بالحصبة الالمانيـة أثناء الحمل سببا في هذا التخلف ، وبخاصة اذا كانت في الاشهر الثلاثة الاولى فهي فترة تكون الجهاز العصبي المركزي الخاص بالجنين ٠ومن ناحية اخرى فقد يصاب الطفل خلال عملية الولادة بهذا التخلف ، نتيجة ضغط أدوات الولادة على الطفل نفسـه أو نقص الاوكسجين عند الولادة أو ولادة الطفل قبـل الاوان لظروف خاصة ٠

وهناك الى جانبهذه الاسباب العضوية أسباب اخرى اجتماعية واقتصادية ونفسية تظهر في البيت والمدرسة والمجتمع ، وتدفع

الى نوع من القصور خلال مرحلة من مراحل الطفولة • ولا يعني هذا التخلف بكل أشكاله ان العلاج مستحيل ، بل هو ممكن ولكن بدرجات أيضا حسب نوع درجة التخلف ، والاساس هنا هو اكتشاف الحالة في وقت مبكر ، وتوجيه الصغير الى نوع التعليم والدراسة والتدريب التي تناسب وعيه وادراكه ، وتتفق مع نسبة ذكائه ودرجة قدراته ، ولدينا الان عدد لا بأس به من مراكز التأهيل والمدارس التي ترعى هذه الفئة من الصغار ، والامل كبير في أن يزداد عددها حتى تعم فوائدها •

٥٨ - الجلد الشائعة

ما هي أمراض الجلد الشائعة لدى الاطفال،وما هي أعراضها؟

هناك أمراضا جلدية شائعة لدى الاطفال ، يجب التنبه لها ، من أجل علاجها العلاج السليم • مثلا الطفح العرقي أو ما يعرف بحمو النيل ، والوقاية منه بتقليل الاغطية المحيطة بالطفل وخاصة في شهور الحر ، وعدم زيادتها عن اللازم في الشهور الباردة • وكذلك يوجد التهاب ثنيات الجلد ، المصحوب باحمرار شديد وارتشاح مائي في بعض الاحيان ، والسبب فيه العناية الزائدة بتنظيف البشرة ، مما يستلزم كثرة حك الجلد بالمساحيق أو المطهرات ، وغالبا ما تختفي هذه الظواهر خلال يومين ، والا يجب استشارة الطبيب ، فقد تكون لها أسباب أخرى •

وهناك أيضا التهاب الجلد حول الشرج ، وهو أكثر ظهورا لدى الاطفال الذين يعتمدون على اللبن الصناعي ، نتيجة لحامضية البراز عندهم في هذه الحالة وهذا طبعا لا يدعو الى الانزعاج ، اذ يختفي الالتهاب تلقائيا في معظم الحالات في مدة من خمسة الى ستة أسابيع ، وقد يحتاج الامر الى بعض العلاجات الموضعية التي يصفها الطبيب •

وهناك الى جانب هذا كله حساسية جلد الطفل ، والحساسية

الموروثة ، والتهاب البشرة الدهني ، والتهاب الكفولة أو طفح اللفة ، وهي كلها تحتاج الى نوع من الملاحظة ، ومعرفة السبب ثم التوجه الى الاخصائي ، ليصف العلاج اللازم ٠

٥٩ ـ زكام الاطفال

السؤال :
هل هناك خطوره على الطفل اذا ما أصيب بالزكام ؟

الجواب :
الزكام أكثر أمراض الجهاز التنفسي انتشارا بين الاطفال وبخاصة الرضع منهم وترجع كثرة الاصابة به بينهم الى سرعة انتشاره وسهولة العدوى به عن طريق الرذاذ وضعف مقاومتهم للعدوى عموما وبخاصة في الشهور الاولى ٠ وقد يكون الزكام جزءا من أعراض أي مرض اخر كالحصبة وشلل الاطفال وغيرهما من أمراض الاطفال وأكثر ما يضايق الطفل من الاصابة بالزكام هو اضطراب النوم ، واعاقته عن الرضاعة مما يؤدي الى تدهور صحته ٠

٦٠ ـ السعال الجاف

السؤال :
قلبي يتمزق وانا ارى طفلي يسعل سعالا جافا شديدا ، فماذا أفعل لاخفف عنه ؟

الجواب :
تستطيع الام أن تلعب دورا هاما في التخفيف من أعراضه بأن تستخدم مصاصة صغيرة « قطارة » في امتصاص افرازاته من الانف ، بعد اضافة نقطتين من محلول الملح الفسيولوجي الدافىء للانف ، والذي يمكن تحضيره منزليا باضافة مقدار نصف ملعقة شاي من الملح الى « ١٢ سم مكعب » من الماء ، ويستحسن ان يكون هذا قبل الرضاعة وقبل النوم ٠ وكذلك يمكن استخدام نقط الافيدرين المائية بمعدل ثلاث أو أربع مرات يوميا ٠

السؤال :
هل حقيقة ما يقولون ان أمراض العيون تصيب الاطفال وهم ما زالوا أجنة فى بطون أمهاتهم ٠ وكيف يمكن تجنب ذلك ؟

الجــواب :
كل أم مسئولة عن سلامة عيني طفلها • ومن أجل تحقيق هذا الهدف يجب ملاحظة أولا ألا يكون الاب مصابا بمرض كالزهري • لذلك يجب فحص دم كل منهما حتى قبل الزواج للتأكد من خلوهما تماما من هذه الناحية • ان هذه خطوة هامة تتلوها خطوات لا تقل أهمية :

يجب مثلا على الام أن تعتني بصحتها طوال فترة الحمــل . وخصوصا في الاشهر الاولى فان اصابتها بأي حمى حادة تؤدي الى حدوث مضاعفات في عين الطفل او تشوهات خلقية فيهــا ، ومن انواع هذه الحمى : الحصبة الالمانية والحمى القرمزية ان اصابة الام بأحد هذين المرضين قبل الشهر الثالث من الحمل يتسبــب عنه ضرر اكيد لعيني الجنين ، كما قد يضطر معــه الطبيــب الى انهاء الحمل قبل ميعاده الطبيعي ، خوفا من ولادة طفــل بعــين مشوهة •

وفي نفس الوقت فان تناول الام لكثير من الادوية خلال فترة الحمل ، وبخاصة أدوية التخسيس ، تؤثر تأثيرا ضارا على عيني الطفل ، لذلك يجب الامتناع عنها •

٦٢ ـ غـيرة الاخــوة

الســؤال :
هل غيرة الاخوة من بعضهم مرجعها سؤ التربيــة او عوامــل نفسية بداخلهم ؟

الجــواب :
لايصح ان ننسى علاقة الطفل بأخوته وهنا يجب ان ندخــل في حسابنا الفاصل الزمني بين الطفــل والذي يليه • فان تعدد الاطفال مع تقارب السن قد يؤدي فعلا الى الاهمال في التربيــة نتيجة الاعباء التربوية الكثيرة على الام كمــا ان قدوم الطفــل الجديد دون ان يكون الذي سبقه قد وصل الى المرحلة المستقلة من

التكوين النفسي ، وهي بعد سن الثانية على الاقل ، كفيل بايجاد نوع من القلق لدى الطفل ، فقد انصرفت امه الى الوافد الجديد بكل كيانها

٦٣ ـ تكسر كرات الدم

السؤال :

أصيب طفلي فجأة بتكسر في كرات الدم الحمراء ، فما السبب وماذا أفعل ؟

الجواب :

هناك قلة ضئيلة من الاطفال ينقصها نوع من أنواع الخميرة، الامر الذي يحدث لهم تكسرا في كرات الدم الحمراء • وفي هذه الحالة لا خوف من تناولهم للفول المدمس لكن مع ملاحظة أن تعطى أول كمية منه في ملعقة شاي ، ويكون مصفى ومقشرا ولما كان التسنين يعتبر عاملا مساعدا في ظهور أي مرض ، حيث انه يقلل من مقاومة الجسم . ففي هذه الحالة اذا لوحظ على الطفل اسهال ، فان على الام أن تقلل من كمية اللبن ، لحين استشارة الطبيب •

٦٤ ـ أول طعام للطفل

السؤال :

ما أول طعام نعطيه للطفل بعد فطامه ومتى نعطيه فيتامينات؟

الجواب :

أول ما يعطى للطفل البقول المطحونة •• سواء كانت جاهزة أو معدة في المنزل كالارز المطحون المخفف . ثم شربة الخضار في الشهر الرابع ، فالفول المدمس المصفى من الشهر الرابع الى الخامس • ويمكن اضافة الجبن الابيض وصفار البيض في فصل الشتاء . أما في الشهر الخامس فيعطى اللحم الابيض : لحم الدجاج والارانب ، على أن يكون مفروما •

أما بالنسبة للفيتامينات فتعطى من الشهر الثاني ، واذا كانت هناك أية أعراض تدل على نقص أي فيتامين فيعطى بكمية أكبر • وعموما فانه من المستحسن حرمان الطفل من ثدي

الام بعد انتهاء السنة الاولى من العمر ·· وفي الصيف يلاحظ أن يتأخر الفطام بالتدريج ، مع متابعة كمية البراز ومدى تماسكه· وفي حالة حدوث اسهال يمنع اللبن عن الطفل لفترة بسيطة لحين استشارة الطبيب ، أما في حالة الامساك الزائد ، فانه يجب أن تكثر من اعطائه السوائل الى جانب الطعام ·

٦٥ ـ كميـة الطعـام

السـؤال :

أرجو اعطائي ايضاحا في شكل جدول عن مواعيد وكميات الطعام وأنواعه التي أعطيها لطفلي ؟

الجـواب :

السـن	المواعيد	عدد الوجبات	أنواعها
من ٣ الى ٦ شهور	صباحا ومساء	٢	الارز المطحون المخفف مع السكر « يعد على النار » ·
من ٦ الى ٨ شهور	صباحا ومساء	٢	شوربة خضار مصفاة
من ٨ الى ١٠ شهور	صباحا ومساء	٢	أ ـ فول مدمس مصفى ب ـ اللحـم الابيض «دجاج وأرانب مفروم» ج ـ جبن أبيض وصفار بيض في فصل الشتاء

٦٦ ـ لكمة على الاسنـان

السـؤال :

كان ابني يلعب مع أبناء الجيران وفجأة اختلف الطفلان أثناء ذلك اللعب وما كان من ابن الجيران الا أن انقض على ابنـي ولكمه بيده لكمة قوية على أسنانه · لقد وضع ابني يده على أسنانه وأخذ يبكي بكاء شديدا · ماذا أستطيع أن أفعل كأم من أجلـه ·

الجـواب :

لماذا كل هذا الانتظار يا سيدتي ان نتائج هذه اللكمة التي وجهت الى أسنان طفلك كثيرة • انها قد تكون السبب في كسر جزء من طربوش احدى الاسنان أو قد تكون السبب في كشف لب هذه السنة وتلف هذا اللب •

ان هذه اللكمة قد تكون السبب في تمزيق النسيج الرقيق الذي يربط بين جذر هذه السنة والعظام المحيطة به أو قد تكون السبب في حدوث كسر في جذر هذه السنة أو كسر في الفك نفسه أو مـن يدري فقد تكون هذه اللكمة التي وجهها ذلك الطفل الملعون الى ابنك سببا في ان فقد هذا الابن هذه السنة تماما • اذهبي به الى الطبيب فورا •

٦٧ ـ فطام الطفل متى يبدأ

السـؤال :

أرجو اعطائي فكرة عن فطام الطفل ومتى يبدأ وكيف يكون ؟

الجـواب :

الفكرة السائدة عن الفطام انه منع الطفل من الرضاعـة : سواء لبن الام أو أي لبن خارجي ، واعطاء الطفل طعاما اخر •• وهذه الفكرة خاطئة •• فالفطام هو بداية اعطاء الام للطفل أي أكل خارجي غير اللبن •• وهذا ممكن من الشهر الثالث •

وهو على كل حال يختلف عن الرضاعة من الثدي أو الرضاعة الصناعية •• كما يختلف باختلاف المواسم •• ففي الصيـف يجب أن يتم تدريجيا وببطء ، خوفا على الصغير من النـزلات الشعبية ، وفي الشتاء يتم بصورة حاسمة وسريعة •

٦٨ ـ من أين أتيت ؟

السؤال :

الآباء والامهات يجدون أنفسهم في حرج اذا ما سألهم الصغير من أين أتيت أو سألهم عن العلاقة الحقيقية بين الرجل والمرأة ، فبماذا تنصحون ؟

الجواب :

من الطبيعي أن يشعر الوالدان بالحرج تجاه هذه المسائل ، لكن رفع الحرج مع الطفل يسعده ، ويشعره بالصلة الروحية والنفسية والعاطفية التي تربط بينه وبين والديه · وهذا لا يعني ان الحديث في هذه المسائل الجنسية ، أن يبالغ الوالدان في تبسيط الامور عند التظاهر بأن الجنس ليس أمرا حيويا ، أو هاما في الحياة · ان مثل هذا التظاهر الكاذب لو استمر سوف يؤدي الى انحرافات في اتجاهات الطفل الجنسية السليمة ، كما يؤدي بالنسبة للبالغين الى بعض مظاهر الشذوذ ، كافتعال القسوة في المداعبات الجنسية وغير ذلك · ولذلك فان اجابة الاب أو الام عن أسئلة الطفل الجنسية يجب أن تحمل معنى الاهتمام ، وفي نفس الوقت مطلوب بالنسبة لكل أب وأم يتصدى لعملية التربية الجنسية أن يكون ملما بأبعادها مؤمنا بدورها ·· والوسائل الى ذلك كثيرة ·· الكتابات العلمية الجادة في المجلات المتخصصة ، والكتب المبسطة ، وغير ذلك من الوسائل فان ذلك من شأنه أن يجعل التربية الجنسية على أساس بعيدا عن المفاهيم الخاطئة والمشوشة ودون أي خلط بين الصحيح والخطأ ·· ويجب أن يجيد الوالدان الانصات الى الصغير ، فانه من الاهمية بمكان أن يعرف كل منهما الامر الذي يسأل عنه الطفل · وقد يكون أقل بكثيرا مما يظنان ·· فالطفل الذي يسأل من أين أتى ليس شغوفا بمعرفة أشياء عن العلاقات الجنسية أو عن الولادة ، وانما هو مهتم في الواقع بمعرفة من هو ، وتقوية شعوره بالانتماء اليك ·

٦٩ ـ الالفـاظ الخارجـة

السـؤال :

عندما يردد الصغير بعض الالفاظ الخارجة هل ينبغي على الام مواجهته بالضحك أم تستعمل معه العنف ، وأي التصرفين ضار به ؟

الجـواب :

ينبغي على الام في مثل هذه الحالة استعمال العنف مع الصغير حتى يكف عن ترداد هذه الالفاظ وحذار من ان تواجه هـذه الالفاظ مرة بالضحك وأخرى بالعنف · هنا لا يستطيع الطفل أن يميز بين الصحيح والخاطيء في سلوكه · ومع تكرار هـذا الاسلوب يصبح الابن مترددا ، ويصعب عليه اتخاذ أي قرار ، ومن ثم لا يمكنه التكيف مع ظروف الحياة · بل ان تكوينـه النفسي على هذه الصورة يصبح متناقضا ، مما يجعلـه غـير متكامل ، ويؤدي به الى تفكك في الشخصية ، وقد يصل الامر به الى حد الانفصام الذهني ·

٧٠ ـ انسـداد الامعـاء

السـؤال :

كيف يحدث انسداد الامعاء عند الاطفال وما هو علاجه ؟

الجـواب :

عملية الهضم تبدأ أساسا في المعدة ، لكنها تتم فعلا داخـل الامعاء الدقيقة ، وهذه الامعاء كما هو معروف عبارة عن أنبوبة ضيقة يبلغ طولها حوالي عشرين قدما محشورة كلهـا داخـل البطن ، ولذلك فهي مستقيمة الشكل وكثيرة الالتفاف والالتواء ويمر الطعام اثر خروجه من المعدة بهذه الامعاء ، قاطعا فيهـا طريقا طويلا ·

اذن فبدون الامعاء لا تتم عملية الهضم أو بمعنى اخر اذا حدث خلل في وظيفة الامعاء حدث الانسداد أو ما يسمى الاندغام

ويحتاج الامر هنا الى تدخل جراحي ، وقد تنتج عنه مضاعفات كثيرة • والاسباب كثيرة : اصابة الطفل فجأة بنوبة اسهال ، أو بداية تناول غذاء جديد يؤدي الى تهيج في الامعاء ، أو أن يغزو أحد أنواع الديدان المعوية الجهاز الهضمي • وفي هذه الحالات وغيرها ترتبك حركة المعدة وتفقد انتظامها ، وتلتصق أجزاؤها ببعضها البعض ويترتب على هذا عسر هضم ، وتوقف تام لسير الطعام وبالتالي ينقطع البراز تدريجيا ، مؤديا الى الامساك ، وهو أحد أعراض المرض • ثم يتبرز الطفل دما ومخاطا بدلا من البراز الطبيعي ، والسبب في هذا طبعا انسداد الامعاء وعدم قيامها باتمام عملية الهضم •• ويحدث ايضا قيء ، وقد ينتهي الامر بانفجار معوي ينتج عنه التهاب بريتوني حاد •

والواقع ان أعراض هذا المرض تتشابه مع أعراض أمراض كثيرة : امساك وقيء ومغص وتبرز دم ومخاط ، وورم صغير في الجانب الايمن السفلي لبطن الطفل • ويجب التوجه الى الطبيب الاخصائي لتشخيص الحالة بدقة واتخاذ اللازم نحوها وهو في الغالب اجراء جراحي يعيد لامعاء الصغير انتظامها ، وبذلك تعود لاداء وظيفتها في اتمام عملية الهضم ، وتختفي أعراض الاندغام ، ويعود الطفل كذلك لحالته الطبيعية • والمهم في الوصول الى هذا كله سرعة التوجه للطبيب ، وسرعة التشخيص ، وسرعة اجراء الجراحة الضرورية المطلوبة •

وعلى كل حال فان علاج التشوه الخلقي وبخاصة في مجال العظام ممكن ، ولكن الاختلاف في الوسيلة التي تناسب كل حالة •• فقد يتطلب الامر علاجا طويلا يمتد عدة سنوات ، وتزويد الطفل بأجهزة وأطراف صناعية تعويضية تساعده على الحركة واجراء تدريبات من نوع خاص • وقد يتطلب الامر في بعض الاحيان تدخلا جراحيا وبخاصة في حالات نقص التكوين وهذا التدخل يكون بمثابة عمليات تجميل حتى يمكن تزويد الطفل بأطراف صناعية مناسبة •

٧١ ـ الحلاقـة بالموسـى

السـؤال :

هل تزيد حلاقة شعر رأس الصغير بالموسى ثلاث مرات متعاقبة كما يقولون من كثافته ؟

الجـواب :

حلاقة شعر رأس الطفل بالموسى حتى تزيد كثافته ، ليست حقيقة مؤكدة ، فالامر يسير حسب قواعد معينة مقررة ، وراثية في أعمها وأغلبها ، ومن هنا فان نمو الشعر لا يخضع لاي مؤثر خارجي أو داخلي ، بمعنى ان معدل انقسام خلايا برعم الشعرة ثابت ولا يتأثر بالحلاقة • كما ان سمك الشعرة لا يتأثر أيضا بحلاقة الشعر • وهكذا فان ازالة الشعر بالموسى لدى الاطفال تعني ازالة جيل كامل من الشعر ، وليس ضروريا أن يتفق الجيل الذي سينمو مع الجيل السابق في بعض الصفات • فمثلا قد يكون سمك الشعرة في جيل معين أقل أو أزيد من سمكها في الجيل السابق أو التالي مع ان كل الاجيال الثلاثة نمت من برعم واحد • فاذا زاد سمك الشعر الذي نما بعد الحلاقة اكثر منه في الجيل السابق ، فان حجم الشعر في الجيل الذي سينمو بعد ذلك سيبدو أكبر معطيا للاحساس بأن الشعر زادت غزارته •

٧٢ ـ شعـر البطـن

السـؤال :

ما هو بشعر البطن وما الفرق بينه وبين الشعر العادي ؟

الجـواب :

هناك نوعان أساسيان من الشعر ، الاول هو ما يعرف بشعر البطن ، وهو رقيق وطري ، ويسمى ايضا : الشعر الزغبـي ، ويغطي معظم أنحاء الجلد ، ويستبدل أكثره في الشهور الاخيرة من الحمل • والنوع الثاني هو ما يعرف بالشعر الدائم وقـد يظل الشعر الزغبي في بعض المناطق حتى الايام والاسابيع الاولى

بعد الولادة حتى يستبدل بالشعر الدائم • وهنا قد يعتقد البعض ان الطفل يعاني من مرض جلدي يؤدي الى تساقط الشعر • ومن جهة أخرى فان الشعر الدائم يختلف في سرعة نموه من منطقة الى أخرى حسب التأثير الهرموني الخاضع له ، وبينما نجد أن شعر الرأس يكون موجودا منذ الولادة . فان الشعر في المناطق الاخرى من الجسم لا ينمو الا تحت تأثير هرمونات معينة لا تصل الى المعدل اللازم للتأثير على بصيلات الشعر الا عند البلوغ •

٧٣ ـ التشوه الخلقي

السؤال :

لماذا يحدث التشوه الخلقي عند الاطفال وهل له علاج ؟

الجواب :

أولا أنواع التشوه كثيرة . فهناك تشوه في الشكل بدون نقص في التركيب ، وهناك التشوه في الاقدام أو الاصابع ، وهناك التشوه المصحوب بنقص في تكوين عظام الاطراف أو في أصابع القدم . وهو الامر الملحوظ أن التشوهات بكافة أنواعها تقف وراء الاصابة بها مجموعة من الاسباب • هناك عامل الوراثة فقد يرث الطفل العظام الهشة ، مما قد يؤدي الى أن يصبح كسيحا أو قد يرث زيادة في الاطراف أو في أصابع القدم ، وهو الامر الملحوظ مثلا في جميع أفراد العائلة الواحدة •

وهناك سبب اخر : تعاطي بعض أنواع من العقاقير والادوية المسكنة والملينة في الشهور الاولى من الحمل ، فانها تحدث اضطرابا في نمو خلايا الجنين أثناء تكوينه في الاسابيع الاولى ، وهذا من شأنه فقدان في بعص الاطراف في جسم الطفل عند ولادته ، فتراه فاقد الساقين او الذراعين ، أو ناقص أحد هذه الاجزاء •• ومن هنا يجب التدقيق في استعمال أية أدوية مهدئة في فترة الحمل ، والحرص ما أمكن في هذه الناحية بشكل واضح•

وهناك أسباب أخرى عديدة : اصابة الام مثلا وهي حامل

بحمى قرمزية ، وفي هذه الحالة يلجأ الطبيب الى اجهاضها ، حتى لا تلد طفلا مشوها • ثم قد تكون عوامل داخلية في الرحم نفسه خلال الحمل هي السبب ، اذ تؤدي الى اختناق في أطراف الجنين وضمورها •

٧٤ ـ فضـول الطفـل

السـؤال :

أنا أم ، طفلي كثير الاسئلة واسع الفضول ، يسأل عن كل شيء ويكرر السؤال حتى يحصل على الجواب وزوجي يضيق بفضوله وينهره ، وأحيانا يضربه بينما أعارض أنا وأشبع فضول الطفل بالاجابة على أي سؤال يسألني عنه ، فأيهما أسلم في تربية طفلي ؟

الجـواب :

أنت على صواب وزوجك مخطيء ، فعلى الابوين أن يشبعا فضول أطفالهما ويجيبا على أي سؤال يوجهانه اليهما ، ولكن بشروط :

★ ومن الضروري أن تكون اصطلاحات الوالدين وتعبيراتهما بسيطة وواضحة فلا يستعمل أحدهما الكلمات التي تحمل أكثر من معنى ، ويجب أن تكون الاجابات في مستوى ادراك الطفل ومستوى خبراته •

★ مثلا يجب أن يكون كل منهما صبورا ، فان عملية النمو ليست سهلة ، ان الطفل لا بد أن يتعثر ولا بد أن يخطيء ويفقد معالم الطريق مرارا قبل أن يتقدم خطوات واسعة في طريق النمو ، برغم وجود وسائل الارشاد والهداية • ويجب عدم استعجال فهم الصغير • يجب أن تتوقع أن تتكرر أسئلته مرة بعد أخرى •

★ ويجب ألا يكون هناك تعارض في اجابات الاب والام ، وذلك حتى لا تستبد بالصغير الحيرة ، فلا يعرف من يصدق ومن يكذب ، ولذلك فان اتفاق الوالدين في كافة شئون التربية الجنسية أمر ضروري وهام ٠

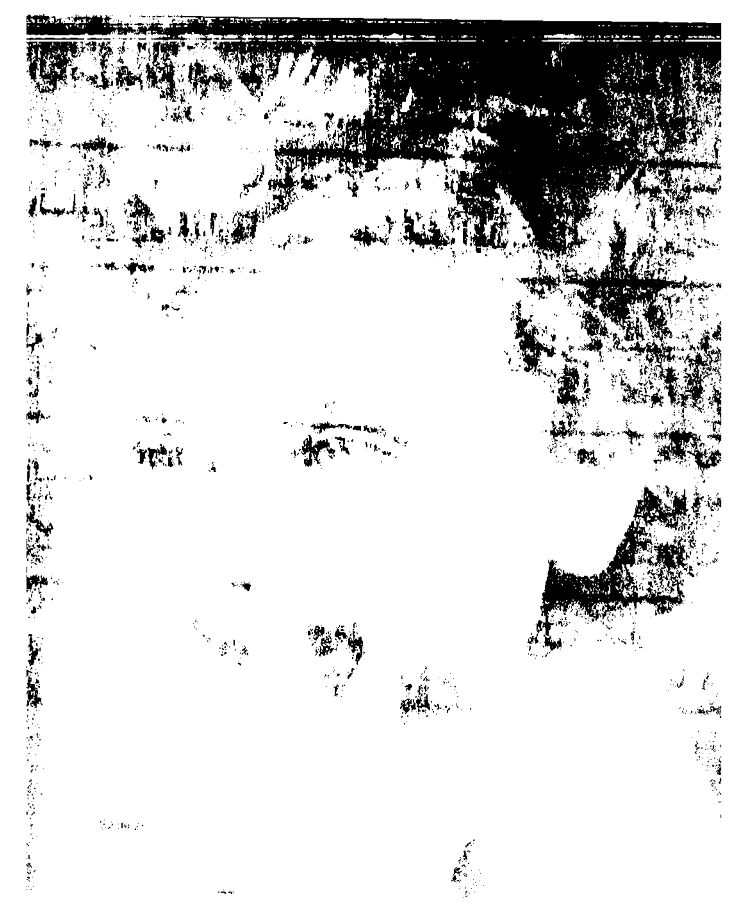
★ وأخيرا يجب أن يكون كل من الاب والام نموذجا حقيقيا للطفل في كل التصرفات والحركات ، حتى لا يفتقد القدرة ، وحتى لا يظن ان ما يسمى شيء وما يراه شيء اخر ، فالصدق في الحديث من جانب الاب والام مطلوب ، بل هو مطلوب جدا ٠

٧٥ ـ جدول التطعيمات

نرجو افادتنا تفصيلا بالتطعيمات والتحصينات الواجب اعطاؤها للطفل خلال العامين الاولين من عمره ٠







من العادات السيئة عند الأطفال

جدول التطعيمات والتحصينات الواجب اعطاؤهـا للطفل خلال العامين الاولين من عمره

السن	نوع التطعيم
الثلاثة شهور الاولى من العمر	**١ ـ التطعيم ضد الجدري :** يطعم الطفل ضد الجدري بعمل بشرتين على أن يناظر الطفل بعد سبعة ايام من تاريخ التطعيم ويعاد في حالة عدم النجاح ببثرة واحدة · **٢ ـ التطعيم ضد الدرن :** يطعم الطفل ضد الدرن بطعم بي·سي·جي حقنا في الجلد وبدون عمل اختبار تيوبر كلين ·
الشهر الرابع	التطعيم ضد شلل الاطفال : الجرعة الاولى : الطعم المستعمل : الحي المروض سابين : **الجرعة : نقطتان على اللسان :**
الشهر السادس	الجرعة الثانية من طعم شلل الاطفال · مع الجرعة الاولى من **توكسيد الدفتريا ·** ومقدارها ١ سم٣ حقنا تحت الجلد ·
الشهر السابع	**الجرعة الثانية من توكسيد الدفتريا .** **ومقدارها ١ سم٣ حقناً تحت الجلد .**
الشهر الثامن	الجرعة الثالثة من طعم شلل الاطفال · الجرعة الثالثة من توكسيد الدفتريا · ومقدارها ١ سم٣ حقنا تحت الجلد ·
الشهر التاسع حتى الثاني عشر	**التطعيم ضد الحصبة :** الطعم الحي المروض · جرعة واحدة مقدارها ½ سم٣ حقنا تحت الجلد بأعلى الذراع
الشهر ١٨ـ٢٤	**١ ـ جرعة منشطة من طعم شلل الاطفال :** مقدارها نقطتان· **٢ ـ جرعة منشطة من توكسيد الدفتريا :** مقدارها ١ سم٣ حقنا تحت الجلد ·

٧٦ ـ تطعيم الطفل

السؤال :

هل من الضروري تطعيم الطفل بعد العام الاول من عمره ؟ ولماذا لا نكتفي بالمناعة التي اكتسبها خلال هذا العام ؟

الجواب :

يعتقد معظم الامهات ان التطعيمات ضد الامراض المعدية تنتهي مع نهاية العام الاول من العمر ، وذلك اعتقاد خاطيء لان المناعة التي نتجت عن التطعيمات في السنة الاولى تقل مع مرور الايام وبذلك يصبح الطفل عرضة للعدوى ·· والتطعيمات بعد العام الاول تزيد من الاجسام المضادة بالدم والانسجة فتستمر مناعة الطفل ضد الامراض المعدية سارية المفعول فيظل الطفل في أمان دائم عند التعرض للعدوى ·

٧٧ ـ حكمة التطعيم

السؤال :

ما الحكمة في تطعيم الاطفال وهل وصل الاطباء الى اكتشاف طعم لكل مرض ؟

الجواب :

حين يولد الطفل فانه يغادر مكان شديد التعقيم والنظافة ، الى عالم مليء بالجراثيم التي لم يستعد لها بعد · ومن حسن حظه انه اكتسب مناعة وقتية بما تسرب الى دمه من أمه خلال المشيمة ـ من أجسام ـ مضادة لهذه الجراثيم ، ولكن هذه الاجسام لا تبقى الى الابد ، فهي تذوي وتتحلل فيما بين ثلاثة وستة شهور بعد الولادة ، ولذلك فعادة ما تبدأ التحصينات في حدود هذه السن ·· وعندما فكر الاطباء العلماء في أمر التحصين اتجهوا الى الامراض الخطيرة مثل الجدري والدفتريا والسل وشلل الاطفال والحصبة · ولكن بمضي الوقت واطراد النجاح في البحث العلمي امتد اهتمامهم الى أمراض أقل خطورة حتى وصل بهم الامر الى طعم ضد الانفلونزا مثلا ·

٧٨ ـ طعوم المدرسة

السؤال :

ما هي التطعيمات التي ينبغي أن نعطيها لاولادنا قبل الحاقهم بالمدارس ؟

الجواب :

التطعيمات اللازمة للاولاد عند الحاقهم بالمدارس هي :

★ التطعيم ضد شلل الاطفال : يعطى الطفل جرعة واحدة من طعم سابين ـ ثلاث نقط بالفم في أي وقت بين ١٨ الى ٢٤ شهرا واذا كان الطفل قد حقن بطعم سولك في العضل خلال السنة الاولى فيعطى حقنة واحدة في العضل عند سن سنتين ، ويكرر ذلك ـ سابين أو سولك ـ عند ٣ سنوات من العمر ٠

★ التطعيم ضد الدفتريا أو الافضل اعطاء الطعم الثلاثي ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس بالحقن في العضل مرة واحدة بين ١٨ الى ٢٤ شهرا ويكرر ذلك عند ٤ سنوات من العمر ٠

★ التطعيم ضد الحصبة : ان لم يكن الطفل قد طعم ضد الحصبة خلال العام الاول فيعطى الفاكسين الواقي من الحصبة في العضل مرة واحدة قبل دخول المدارس لان الحصبة من الامراض التي تنتشر بسرعة بين تلاميذ المدارس ٠

٧٩ ـ التحصين ضد الجدري

السؤال :

هل يقي التحصين ضد الجدري من الاصابة به طول عمر الطفل أم أنه يكرر في مواعيد معينة ؟

الجواب :

التحصين بطعم الجدري يتم في حدود الشهر الثاني من عمر الطفل ، وان اختلفت هذه السن من بلد الى اخر ، ثم يعاد مرة اخرى كل ثلاث سنوات ، أو عند ظهور وباء أو عند السفر الى منطقة بها هذا المرض ٠ لكن هذا التحصين من الممكن أن يؤجل

اذا كان الطفل مصابا بمرض جلدي كالاكزيما ، أو اذا كان يعيش في جو حار جدا • ويكون الطعم ناجحا اذا نتجت عنه « بثور » ابتداء من اليوم الخامس ، تكبر تدريجيا ثم تجف مكونة قشرة تسقط بعد أيام • ويتم هذا التحصين « بالتشريط » ، ويستحسن في حالة ظهور « البثور » أن تستعمل لها كمادات الماء المثلج والملح بأن يغلى مقدار ملعقة من الملح في نصف كوب من الماء ، ويوضع المحلول في الثلاجة أو في مكان بارد • ثم يستعمل بعد ذلك في عمل الكمادات ، ثلاث مرات في اليوم ، بحيث تأخذ كل مرة من الوقت عشر دقائق • وتدهن البثور بعد الانتهاء من الكمادات بمرهم ملطف • أما اذا ارتفعت الحرارة أو اشتد الالم ، فلا مانع من اعطاء الطفل أربع نقط من النوفالجين ، بواقع ثلاث مرات في اليوم •

٨٠ ـ البي• سي• جي•

السـؤال :

هل التحصين بعقار البي• سي• جي• وقاية ناجحة من اصابة الطفل بالدرن ، وما هي كيفية ومواعيد اعطائه ؟

الجـواب :

طعم شلل الاطفال ، يعطى الان في شكل « نقط » ، بواقع نقطتين في الفم ثلاث مرات ، بحيث يمر شهران بين كل مرة وأخرى ، بالاضافة الى جرعة منشطة بعد سنة كاملة • ولعل مما يلفت النظر ظهور حالات كثيرة من مرض شلل الاطفال على الرغم من انتشار الطعم ، والعيب هنا ليس في الطعم نفسه ، وانما في طريقة وظروف اعطائه ، ولذلك يجب مراعاة النقاط الاتية في هذه الحالة :

★ أن يكون الطعم طازجا ، أي لا يستعمل بعد أكثر من ست ساعات على فتح الزجاجة •
★ أن يكون الطفل غير مصاب بأي مرض ، وبالذات الامراض

المعوية ، فالطعم يعطى بالفم ، ويذهب الى فراغ الامعاء ، فاذا تصادف وكان بها ميكروب اخر فان أجهزة الجسم التي تزوده بالمناعة لا تستطيع أن تواجه ميكروبين في نفس الوقت بنفس الكفاءة ، فيقل ما يفرز من أجسام مضادة ضد « جرثوم » الشلل الذي تناوله الطفل ٠

★ يجب التأكد من أن الطفل قد تناول الطعم حقا ، ولم يتقيأ ، فقد يحدث بدافع التعجل أن يبصق الطفل نقطتي الطعم المر ، أو يحدث له قيء فيطرد الطعم خارج الفم تماما ٠

★ يحسن تجنب ارضاع الطفل لبن الثدي حتى اليوم التالي لاعطاء الطعم نظرا لما يحتويه هذا اللبن من بعض الاجسام المضادة التي تعوق تفاعل أجهزة المناعة مع جرثومة الشلل ، وتقلل من افرازها للاجسام المضادة لها ٠

٨١ ـ السعال الديكي

السؤال :

كيف يميز السعال الديكي عن السعال العادي وكيفية الوقاية منه وهل له مضاعفات خطيرة ؟

الجواب :

السعال الديكي من الامراض التي تؤثر بشدة على صحة الطفل ، لصعوبة علاجه ولطول مدة المرض وهي في متوسطها حوالي ستة أسابيع ٠

وأكثر ما يتميز به السعال الديكي هو تلك الكحة التشنجية المصحوبة باحمرار الوجه والعينين ، والتي قد تنتهي بأن يفرغ الطفل كل ما في جوفه ، أو بشهقة وتزيد نوبات الكحة ليلا ، حتى لا يكاد الطفل ينام ٠ وبالاضافة الى ما يتركه السعال الديكي من أثر شديد على الصدر ، فهو يؤثر على قوة الطفل وهو مرض سريع الانتشار بين الاطفال ، ومن هنا تبرز أهمية الوقاية منه عن طريق التطعيم المناسب الذي لا يقل أهمية عن التطعيمات الاخرى كالتطعيم ضد الدفتريا وشلل الاطفال ٠٠ وحتى لا

تسوء صحة الطفل نتيجة القيء المتكرر يجب على الام اعطاء طفلها وجبات غنية في قيمتها الغذائية ، وقليلة في كميتها ، ولكن على فترات متقاربة . ويستحسن أن تكون عقب نوبة من نوبات السعال . والعلاج أساسا يتركز في الادوية المسكنة للسعال ، والادوية المضادة للحساسية .

٨٢ ـ الحصبة

السؤال :

هل الحصبة مرض معدي ؟ وهل ينبغي أن أعرض باقي أطفالي اذا ما أصيب واحد منهم للعدوى منه ليأخذوا المرض ولا يصابوا به بعد ذلك ويكونون وقتئذ مصدرا للعدوى ؟

الجواب :

الحصبه مرض معد ، وهي كانت أكثر انتشارا بين الاطفال ، الا أنها تصيب الكبار الذين لم يمرضوا بها في باكورة أعمارهم وأعراضها معروفة للجميع : انها حصبة مصحوبة بتدميع العينين ونزلة أنفية . ثم لا يلبث الطفح ان يظهر على الجسم . وأكثر المضاعفات ناتجة من عدم العناية بنظافة الجسم .. اذ ترفض أغلب الامهات غسل وجوه أولادهن وأجسامهن أثناء المرض .. ولكن الواقع ان هذا الغسل ضروري جدا للوقاية من المضاعفات فغسل الانف والفم و « الحنك » واجب من أجل اتقاء اصابة الاذن الوسطى أو الالتهابات الصدرية ، وغسل العينين واجب من أجل اتقاء اصابتهما بعدوى ميكروبية نتيجة اهمال نظافتهما .

لذلك يجب على الامهات أن يعطين نظافة اجسام أولادهن ـ عندما يمرضون بالحصبة ـ كل اهتمامهن . وبصفة عامة فان الحصبة مرض سريع العدوى ، ويندر جدا عندما يصاب بها طفل ألا تنتشر العدوى الى جميع الاطفال الموجودين في المنزل ما داموا لم يصابوا بها من قبل .

والواجب الاول هو منع اختلاط الاطفال مهما كانت الظروف اما القول بأن يعرضوا عمدا للعدوى ليأخذوا المرض وينتهي

الامر فاجراء خاطيء وخطير أيضا فلا يوجد ضمان على أن تأتي العدوى في صورة هينة اذ من الجائز أن تأتي شديدة عنيفة · تشكل خطرا على حياة الصغار ·· وفي استطاعة الاطباء الآن أن يحصنوا الاطفال ضد الحصبة في ظروف خاصة وبطريقة خاصة لدرء العدوى عند اللزوم ولتعديل شكل العدوى نفسها بحيث يأتي المرض هينا خفيفا ·

٨٣ ـ التحصين ضد الحصبة

السؤال :

هل التحصين ضد الحصبة يقي نهائيا من الاصابة بها أم ان مفعوله مؤقت ، وهل لهذا التحصين مضاعفات ؟

الجواب :

لا يمنع المرض على أي حال من التحصين الا لدى صغار الاطفال ضعفاء البنية الذين يخشى أن يودي المرض بحياتهم · أما الاطفال الاخرين ففي الامكان الحد من حدة الاصابة بالمرض لديهم · ويستعمل لذلك دم الوالدين ومستحضر من مستحضرات مصل الدم يسمى « جما جلوبيولين » وهذا المستحضر يستخرج من دم البالغين ، والحكمة في ذلك ان الانسان عندما يصاب بالحصبة وهو صغير وعندما يشفى منها يبقى في مصل دمه مقدار من الاجسام المضادة ضد فيروس المرض مما يمنع الاصابة به مرة أخرى ·

وهو يعطى بين الشهر التاسع والثاني عشر من عمر الطفل ، وقد يؤدي الى بعض الارتفاع في حرارته ، أو ظهور طفح لمدة يوم أو يومين · ومن هنا اعتقد البعض أنه يصيب الطفل بمرض الحصبة ، وهذا ليس صحيحا ·· ومثل هذه الاعراض لا تبرر عدم اعطاء الطعم للطفل ، فالحصبة بمضاعفاتها قد تكون خطيرة بدرجة تشفع للطعم هذا الارتفاع في الحرارة والطفح النادرين ·

٨٤ ـ طعـم التيفود والكوليرا

السـؤال :

هل من الضروري تحصين الاطفال بطعم التيفود والكوليرا ·
وهل يقيهم هذا الطعم شر هذه الامراض بصفة مؤكدة ؟

الجـواب :

طعم التيفود والباراتيفود عادة يعطى بعد السنة الاولى من العمر في شكل حقن في العضل ، أو تحت الجلد في جرعات متزايدة حسب السن ، وهو يمنح الصغير مناعة مؤقتة تدوم من ستة شهور الى اثني عشر شهرا · أما طعم الكوليرا فيعطى عند احتمال انتشار هذا المرض الخطير ، في شكل حقن تحت الجلد ، ولكن مما يؤسف له ان المناعة التي يكسبها غير كاملة ، وقصيرة المدى ، حوالي ستة شهور وتجرى بحوث كثيرة لتطويره وتحسينه ، بحيث يكسب المناعة المطلوبة وفي الوقت الضروري ·

٨٥ ـ فعالية طعـم الدرن

السـؤال :

ما مدى فعالية طعم الدرن « بي· سي· جي· » وما طريقة اعطائه للاطفال ؟

الجـواب :

الحقيقة ان اعدادا كبيرة من الاطفال مع دخول المدارس الابتدائية عندهم مناعة ضد الدرن اما نتيجة للطعم ضد الدرن قرب نهاية العام الاول من العمر أو نتيجة للعدوى الحميدة بجرعات صغيرة جدا من ميكروب الدرن الباسيلي التي تحدث لمعظم ان لم يكن كل الاطفال الصغار ·· ولكن من الضروري عمل اختبار التيوبر كيولين لكل الاطفال مع دخول المدارس الابتدائية وغالبا ستكون نتيجة الاختبار موجبة ـ أي ان الطفل عنده مناعة ضد الدرن ـ ولكن اذا كانت نتيجة سلبية يجب اعطاء طعم الدرن « بي· سي· جي· » مقدار ١/١٠ سم٣ يحقن في الجلد في



القطط والكلاب الضالة تنقل العدوى للأطفال

أعلى الذراع اليسرى من الخارج فوق العضلة الدالية ويكرر التيوبر كيولين للاطفال بين ١٠ الى ١٢ سنة من العمر ٠

٨٦ ـ طعـم سـابـين

السـؤال :

اذا كان الطفل قد أعطي جرعات من طعم سابين ضد شلل الاطفال خلال العام الاول لميلاده ، فهل يحتاج لجرعات أخرى عند دخوله المدرسة لاول مرة ؟

الجـواب :

في هذه الحالة الاطفال ليسوا في احتياج ملح الى طعم شلـل الاطفال لان عندهم مناعة فعالة ضد شلل الاطفال ، اما نتيجـة للجرعات السابقة من طعم شلل الاطفال التي أخذوها خلال العام الاول وبعد ذلك أو نتيجة لحدوث العدوى الحميدة بجرعـات صغيرة جدا من فيروس شلل الاطفال والتي لا ينتج عنها أي لون من ألوان المرض بل تنتج المناعة الواقية ضد شلل الاطفال ، وقد أثبت علماء الفيروسات انه مقابل الحالة الواحدة مـن مرض شلل الاطفال يوجد ما يزيد على الالف طفل مصابون بالعدوى الحميدة دون حدوث أيمن أعراض المرض وذلك من حظ الاطفال الصغار ٠٠ وعلى الرغم من ذلك فاننا نفضل اعطاء الاطفال مع دخول المدارس ــ أي مع بدء العام الخامس من العمر ــ جرعة واحدة من طعم شلل الاطفال سواء كان ذلك طعم سابين كثلاث نقط بالفم أو طعم سولك كحقنة في العضل طبقا لنوع الطعم الذي سبق اعطاؤه لهؤلاء الاطفال ٠

٨٧ ـ طعـم الجـدري

السـؤال :

ما هي طريقة التطعيم ضد الجدري ومواعيدها وهل تختلف عند الذكور عنها عند البنات ؟

الجــواب :

يعطى طعم الجدري بالتشريط في المادة الجدرية في أعلــى الذراع اليسرى من الخارج للذكور أو وسط الفخذ اليسرى من الخارج للاناث وتعطى هذه الجرعة المنشطة كل ٢ الى ٤ سنوات بعد التطعيم الاول خلال السنة الاولى وكذلك يعطى طعم الجدري في أي وقت عند ظهور وباء الجدري مهما كان التطعيم السابق حديثا ٠

٨٨ ـ فتــرة التسنــين

الســؤال :

طفلي بدأ التسنين ، ماذا ينبغي علي أن أفعل حتى يجتاز هذه المرحلة الهامة بسلام ٠

الجــواب :

ترجع أهمية هذه الفترة وخطورتها انه يصاحبها تغيير فــي نظام الاكل من طعام لين الى طعام جامد صلب ، يحتاج للمضغ كما يحتاج لمجهود هضمي أصعب ويصاحب هذا التغيير الضعف العام الناتج من التسنين مما يزيد احتمالات الاصابة بالنزلات المعوية والامراض المعدية مثل الحصبة والجدري والحميــات ، خاصة وان الطفل في هذه السن يبدأ في الزحف « لحبو » ثــم المشي ملتقطا أشياء صلبة ومعديــة مــن الارض ، ومتعرضــا لاصابات في الاطراف ٠

وهذه الفترة تحتاج الى زيادة نسبة المعادن وخاصة الكالسيوم ولذا فمرض الكساح « أو لين العظام » يبدأ في هذه السن ، وقد يترتب عليه تشويه بعيد المدى يستمر حتى سن الشباب ٠

لذلك ولكل ما سبق ولزيادة نسبة الوفيات بوضوح في هــذه السن عنها في السنين الاخرى سميت الفترة الواقعة بين سبعــة شهور وسنتين : الفترة المظلمة في حياة الطفل ٠

٨٩ ـ عمليــة التسنــين

السـؤال :
ما المقصود بعملية التسنين عندما نقول ان الطفل بدأ يسنن ، وما ترتيب ظهور الاسنان في فم الطفل •

الجـواب :
التسنين أو عملية الاسنان ، هي عملية فسيولوجية بحتــة ، تتم دون أي تدخل من أحد ، وببساطة بدون أية أعراض أو مقدمات لدى الطفل السليم ، وتبدأ الاسنان اللبنية في الظهور من الشهر السادس من عمر الطفل ، وتتوالى بعد ذلك ، بحيــث يتم ظهور جميع الاسنان اللبنية مع نهاية السنة الثانية من عمره •

وأول الاسنان التي تظهر هي « القواطع الوسطى » من الفك السفلى ، تليها القواطع الوسطى من الفك العلوي ، ثم القواطع الجانبية من الفكين العلوي والسفلي • ويتم ظهورها جميعا مع نهاية الشهر العاشر من العمر ، ويظهر الضرس الاول مع نهاية السنة الاولى من العمر ، أما الانياب فتظهر في الشهر الثامن عشر يليها الضرس الثاني مع نهاية السنة الثانية •

وبداية التسنين تختلف من اسرة لاخرى ، فهناك أسرة يبدأ أطفالها التسنين في سن مبكــرة ، وأخرى يتأخــر فيهــا ظهور الاسنــان •

٩٠ ـ لمساعـدة التسنـين

السـؤال :
هل صحيح أن هناك أغذية وأدوية تساعد على التسنين ونمو أسنان الطفل قوية سليمة •

الجـواب :
أهم الاغذية التي تؤثر على الاسنان والتسنين هــي المــواد الزلالية والبروتينات وماء الكالسيوم والفوسفور وفيتامينــات أ ـ ج ـ د على أن تعطى هذه المواد بكميات مناسبة لتساعد على

ظهور الاسنان وسلامتها . ويجب أن يستمر الاهتمام بأخذ كميات كافية منها حتى السنة السادسة من العمر ، أي عند بداية ظهور الاسنان الدائمة . يضاف الى ذلك انه يجب أن تتوفر مادة لورين في الماء والغذاء ، حتى تقي أسنان الصغير من التسوس .

٩١ ـ سنة زائدة

السؤال :

ولد طفلي نحيفا وبعد أن ظهرت أسنانه اكتشفنا بينها سنة زائدة فماذا نفعل ؟

الجواب :

قد يولد الطفل وله سنة أو سنتان وفي هذه الحالة يجب عرضه على طبيب للتأكد من أن هذه السنة زائدة ، وليست احدى الاسنان اللبنية ، واذا ثبت عدم أهميتها فيجب ان تنزع حتى لا تؤلم الطفل والام معا وفي هذه الحالة يجب عرض الطفل على الطبيب للتأكد من وجودها داخل الفك . واذا ظهر عدد من الاسنان أكثر من الطبيعي ، فيجب أن تنزع الزيادة حتى لا تضر الاسنان الاخرى .

٩٢ ـ أمراض التسنين

السؤال :

فريق كبير من الامهات يسألن عن أمراض التسنين وكيف يميزن بينها وبين أعراض الامراض العادية ؟

الجواب :

عادة ما يحدث هذا .. يصاب الصغير بنزلة معوية ، أو ترتفع درجة حرارته ، ولكن الام تواجه الامر بتجاهل .. كأن الامر لا يعنيها .. فهي تعتقد ـ وغيرها كثيرات ـ ان هذه الامراض والمتاعب لا خوف منها ولا ضرر اطلاقا .. فما دام الصغير يمر بمرحلة التسنين .. فهي اذن علامة عليها ، ودليل على وجودها

وهذا أكبر خطأ تقع فيه الامهات •• فلا صلة بين هذه الامراض والمتاعب وبين التسنين •• والتسنين منها بريء انه يحدث تلقائيا ، ودون أية أضرار •

ويصحب ظهور الاسنان اللبنية بعض الاعراض الطفيفة مثل: ارتفاع بسيط في درجة الحرارة مع اسهال بسيط وزيادة افراز اللعاب ، والتهاب بالفم ايضا • وهذه الاعراض غالبا تنتج من دخول بعض الميكروبات الى الفم ، وتسربها من جرح باللثة ويؤدي ألم الفم الى رغبة الطفل في حك اللثة بأي شيء يقع في يده ، ولا مانع من اعطائه بعض اللعب البلاستيكية أو الكاوتشوك في هذه الحالة ، حتى لا يتسبب في ايذاء نفسه ، مع مراعاة النظافة التامة في كل شيء يتناوله الطفل في خلال هذه الفترة •

وهناك بعض الامراض التي تؤثر على بداية ظهور الاسنان وشكلها ، بل وسلامتها ايضا مثل : لين العظام •• انه يؤدي الى تأخير التسنين ، والى اختلاف شكل الاسنان •• ومثل نقص افراز الغدة الدرقية والغدة النخامية •• كما ان الاعراض التي تؤدي الى اختلال نمو العظام تؤثر هي الاخرى على شكل الاسنان ومدى قوتها •

٩٣ ـ الطفل •• والحمام

السؤال :

ماذا يحدث اذا رأى الطفل أحد والديه وهو عار من ملابسه ؟

الجواب :

ان هذا أمر قابل للحدوث في أي وقت ، بل ربما يمكن تجنبه ، لكن القاعدة في الواقع ألا يرى الطفل أحد والديه وهو عار تماما من ملابسه ـ فان ذلك ـ يجعل الطفل يطرح بسرعة العديد من الاسئلة ، التي قد يواجهها الوالدان بخشونة ، الامر الذي يلقي ظلالا كثيفة من الغموض والحيرة على نفس الصغير •• ويعتقد البعض ـ وهذا خطأ ـ ان ظهورهم عراة أمام أطفالهم

يساعدهم في تكوين شعور سوي واقعي عن الجسم البشري . ولكن هذا غير صحيح تماما . فأجسام الكبار توقظ في نفس الصغير الشغف باللمس والاكتشاف ومداعبة أعضاء الجسم ، وبخاصة ناء التناسلية .

ولعل هذا يقودنا الى عملية الاستحمام وما يصاحبها من دخول للحمام ، فهل تدخل الام طفلها معها اليه ؟

ان الاجابة هنا بوجه عام : لا ، اذ يجب ان يعرف الطفل منذ بداية حياته ان هناك خصوصيات لكل فرد يجب الا يحاول الاخرون معرفتها . فبعد أن يتعلم الطفل التبول والتبرز بمفرده يكون قد أخذ فكرة الى حد ما عن وظائف الجسم البشري ، ومن ثم لا تكون هناك حاجة الى ادخاله الحمام مع أمه أو والده ، ليراقب كلا منهما أثناء وجوده فيه . فاذا أخذ الصغير يدق باب الحمام مصرا على الدخول . فان مرجع ذلك في الواقع هو شعوره بالوحدة في الخارج وفي هذه الحالة يمكن طمأنته قبل تركه ، وبأن الاب أو الام سوف يعود كل منهما اليه بعد دقائق قليلة .

٩٤ ـ الطفل كأبيه

السؤال :

هل حقيقة ما يقولون ان الولد صورة من أبيه ؟

الجواب :

لما كانت علاقة الطفل بأبيه علاقة مؤثرة في حياته اذ ينقل عنه مثله ونظرته الى الحياة وتصرفاته وسلوكه ، الامر الذي يؤكد ان شخصية الاب تساعد على تكوين ملامح الصغير الخاصة بالطفل ، سلبا كان ذلك أم ايجابا . فاذا كان الاب مثلا قاسيا انطبع بذلك الطفل بوضوح ،ومثل ذلك اذا كان متسامحا ، أو حتى فجا في تصرفاته .

٩٥ ـ سؤال محرج

السؤال :

سألني طفل عن أعضائه التناسلية فاحترت بماذا أجيبه وكيف

أتصرف اذا ما عاد يسألني نفس السؤال ؟

الجـواب :

قد يحدث هذا فعلا • يسأل الطفل والديه أول ما يسأل عن لاعضاء التناسلية : ماذا تسمى ؟ وفي هذه الحالة يختلف التصرف وتختلف الاجابة ، وتكون النتيجـة في النهايـة عبارات قـد لا يعيرها الابوان اهتماما يذكر ، ولكنها تترك آثارا على حيـاة الطفل في مستقبل أيامه ، وفي تكوين فكرته عن الجنس بصفـة عامة • ولذلك فان الاجابة يجب أن تكون صريحة وبلا التواء ، أو غموض ، فاذا جاء الطفل يسأل أباه عن أعضائه التناسلية فانه عندئذ يجب أن يوضح له الامر على النحو التالي عليه أن يقول له :

هذا هو قضيبك ، وكل الاولاد الصغار والكبار لديهم مثله • أما البنات فمختلفات ، فبدلا من القضيب لديهن فتحة صغـيرة خاصة في أجسامهن •

ونفس هذه الاجابة معكوسة يمكن أن تقدم للفتاة الصغيرة ، مع شيء من الايضاح ، ان الفتحة التي لدى كل الفتيات والنسوة هي فتحة المهبل • وهذا المهبل لدى البنت يقابل القضيـب لدى الولد • وهنا يجب أن نبسط الاصطلاحات للطفل الذي يسأل ، ولكن يجب أن نتجنب عدم الدقة في الرد • انها تؤدي الى تصورات وانطباعات خاطئة لا بد أن تصحح فيما بعد • ونفس هذه الدقة يجب أن تكون رائد الوالدين عندما يواجهان بمختلف الاسئلة التي تتعلق بالجنس من كل جوانبه مثل :

لماذا لا يكون للبنات قضيب ، ولماذا قضيب والدي أكبر مـن قضيبي ، ومن أين يأتي المولود ، ومن أين يخرج ، ولماذا يوجد نهدان للمرأة وشعر على جسد الرجل « وهل سيكون الطفل هو الاخر أبا ؟ » •• ان هذه أسئلة حساسة والاجابة عنها يجب أن تكون على نفس المستوى ، حتى تكون فكرة الطفل عن الجنس سليمة غير غامضة

٩٦ ـ استئصال اللوز

السؤال :

يشكو طفلي من اللوزتين ولكنهم يخيفونني من استئصالهما مع صغر سن طفلي فمتى أجري له العملية ؟

الجواب :

اللوزتان هما عضوان صغيران في الحلق ، عبارة عن نسيج ليمفاوي مثل بقية الغدد الموجودة بالجسم ، والغدد الاخرى الموجودة أعلى الحلق خلف الانف . والغدد الانفية بحكم موقعها معرضة للعدوى بمختلف الميكروبات التي تدخل مع هواء الاستنشاق ، كما ان شتى الميكروبات التي تبقى كامنة في الفم والزور والانف لتنتهز أي فرصة مثل البرد تهاجم هذه الغدد ، مسببة التهابا .

وكانت الفكرة السائدة منذ زمن طويل ان هذه الغدد لا فائدة منها ، وانه يحسن استئصالها في بداية العمر ، ولذلك سادت هذه الفكرة وبالاخص بالنسبة للوزتين ، وقبل أن يبلغ الشخص الثانية عشرة من عمره . لكن مع تقدم العلم اتضح ان لوجود اللوزتين فائدة عظيمة للانسان ، اذ تحجزان كثيرا من الميكروبات التي تدخل مع الهواء ، حتى لا تتسرب الى الرئتين . اذن فهما بمثابة مرشح يلتقط الميكروبات المعلقة في الهواء .. وعلاوة على ذلك اتضح انهما تفرزان بعض الافرازات المضادة للميكروبات .. ولذلك فان الاتجاه الحديث هو الابقاء ما أمكن على اللوزتين وعدم استئصالهما ، الا اذا كانتا قد أصبحتا بتكرار التهابهما « بؤرة صديدية » . ومن السهل جدا الحكم على الحالة المرضية للوزتين ، وذلك بالضغط عليهما ، فان نتج عن هذا الضغط ظهور « صديد » كثير ، كان ذلك علامة على اختزان اللوزتين للميكروبات . ولما كانت الميكروبات سموم يمتصها الجسم فتؤذيه ، لذلك يجب حتما في هذه الاحوال استئصال اللوزتين .



الكشف الدوري على الأطفال ضروري للمحافظة على صحتهم

٩٧ ـ التنفس من الفم

السؤال :

طفلي يتنفس أحيانا من فمه وقيل لي ان هذا بسبب تضخم الغدد الانفية ويجب استئصالهما ٠ انني سأجري له عملية اللوز فهل يمكن استئصال الغدد مع اللوز في عملية جراحية واحدة ؟

الجواب :

نعم ممكن ومن عادة الاطباء خصوصا في الاطفال استئصال الغدد الموجودة خلف الانف مع اللوزتين مرة واحدة ٠ والغدد الانفية عندما تسد فتحة الانف الخلفية مما يضطر الصغير الى التنفس من فمه ، وهذا ضار بصحته اذ فضلا عما ينشأ عنه من عيوب في الشكل ، فهو يعرض الطفل للنزلات الحلقية والرئوية، نظرا لان الهواء يدخل الجهاز التنفسي وهو محمل بالميكروبات والاتربة ، ووظيفة الانف هي تنقية هواء الشهيق من كل هذا قبل وصوله للرئتين ٠

٩٨ ـ صد الطفل

السؤال :

أعامل طفلي بصلابة وأصده عن كل خطأ حتى يشب رجلا سويا والناس يلومونني ويتهمونني بالقسوة فماذا أفعل ؟

الجواب :

هناك خطأ تقع فيه الام في عملية التربية ٠٠ انها قد «تصد» الطفل باستمرار ولا تمنحه الحب والحنان اللازمين له وقد يصل الامر الى حد الحرمان الكامل الذي قد يحدث ايضا لو لم تكن الام نفسها موجودة ٠٠ هنا يشعر الصغير بالحرمان العاطفي، فتتأثر نفسيته تأثيرا سيئا ، بالاضافة الى التأثيرات العضوية المختلفة فهو في موقف الحرمان يعاني من الخوف والكآبة والارق وفقدان الشهية ، وقلة الوزن ، وغير ذلك من الاعراض ٠ بل

ان الحال قد يصل به الى نمط سلوكي كان قد تعدى مرحلتــه ، كأن يتبول على نفسه ، أو يمص أصابعه ، أو غير ذلك مــن أنماط السلوك المختلفة ٠

٩٩ ـ أسباب وأعراض شلل الاطفال

الســؤال :

أخشى على طفلي أن يكون مصابا بشلل الاطفال ، أرجو أن توضحوا لي أسباب وأعراض هذا المرض ؟

الجــواب :

السبب الرئيسي للاصابة بهذا المرض هو أحد الفيروســات المعوية ، يصيب الطفل عن طريق الفم والجهاز الهضمي أو عن طريق التنفس الا ان معظم الاطفال يملكون مناعة طبيعية ضد المرض منقولة من الام عبر المشيمة خلال الستة شهور الاولى من عمر الطفل ، اذا كانت الام محصنة فعلا ضد المرض ٠ ولكن قد يصاب الطفل أحيانا بالشلل في الشهور الاولى بعد ولادته نتيجة عدم وجود هذه المناعة من جانب الام ، ولهذا يجب التحصين ضده ابتداء من الشهر الثالث أو الرابع من عمر الطفل ٠

والحقيقة ان نسبة المصابين بالشلل من الاطفال والكبار ايضا قليلة جدا ، فان أكثر من خمسة وتسعين في المائة أصيبوا يوما ما بهذا الفيروس ، ولكن تكونت لديهم مناعة تحميهم منه ٠ في حين ان النسبة القليلة الباقية هي التي تعاني فعلا من المرض وهم الاطفال الذين لم تقاوم أجسامهم الفيروس بسبب سوء التغذية ، أو نتيجة الاصابة ببعض الامراض الاخرى ٠ وتبدو أعراض المرض في شكل نزلة برد ، مع احتقان في حلق الصغير ، وهنا قد يشخص الطبيب خطأ الحالة على أنها برد فعلا ، أو التهــاب في اللوزتين ٠ وبعد ذلك قد يعاني الطفل من بعض التشنجات مع ارتفاع درجة الحرارة وقيء ، و « تخشب » في الجسم ، وغير

ذلك من الاعراض التي تشبه الالتهاب السحائي و بعد ذلك تظهر الصورة الكاملة للمرض :

ارتخاء في الاطراف وفي عضلات البطن والرقبة والظهر ، وأحيانا تظهر الاصابة في عضلات التنفس والبلع ٠

١٠٠ ـ الدلع

السؤال :

هل للدلع « التدليل » آثاره في مستقبل الطفل ، وهل هو ضار أم لا بد منه في تربية الطفل ؟

الجواب :

بكل تأكيد التدليل ضار لانه يؤدي الى تكوين « هش » لشخصية الطفل يجعله غير قادر على تحمل الصعاب ، ويتصور دائما ان رغباته يجب أن تلبى وتجاب ، بل وملزمة لكل من حوله ٠ وهذا ليس من الواقع في شيء ، ومن هنا فانه يصطدم بالحقيقة ، ويصعب تكيفه مع الحياة ، ومن ناحية أخرى فان هذا التدليل يساعد على ضعف نوازع الضمير لدى الطفل عندما ينضج ، مما يسهل عليه الوقوع فريسة للانحرافات وأنماط من السلوك الشاذ ٠

رزقنا الله بدستة عيال « ١٢ طفلا » وهم دائمي الشجار والاحتكاك ببعضهم احترت ماذا أفعل معهم ؟

ننصحك بالآتي :

- ★ يجب افهام الصغار دائما أنهم ينتمون الى أسرة واحدة ٠
- ★ وأنهم مطالبون بالتعاون بين بعضهم البعض ٠
- ★ ويجب على كل منهم أن يبذل كل طاقة لكي يصلح من نفسه ، وحتى يسعد أسرته ٠

١٠٢ ـ العوامـل الاجتماعيـة

السـؤال :

هل تؤثر العوامل الاجتماعية في تكوين الطفل ، أي ظـروف حياة أسرته ؟

الجـواب :

نعم تؤثر العوامل الاجتماعية بشكل كبير في تكوين الطفل ، فالاسرة ذات الدخل الكبير غير ذات الدخل الصغير ، والمسكـن الفسيح الصحي غير المسكن الضيق غير الصحي ، وكثرة عـدد الاطفال غير قلة عددهم ٠٠ وهكذا ٠٠ ومن هنـا فان العلاقـة وثيقة بين العامل الاجتماعي وتكوين الطفل ونشأته ٠ ثـم لا ننسى العوامل العضوية ودورها في هذا الشأن ، كأن يصـاب ببعض الامراض الوراثية ، أو المكتسبة كالنزلات الشعبيـة والرئوية وغيرها ٠٠ ان ذلك يؤثر في نفسه تأثيرا بالغا ٠

١٠٣ ـ التعلـق بالأم

السـؤال :

كيف نفسر تعلق الطفل بأمه أكثر من أبيه أو أي انسـان اخر سواها ؟

الجـواب :

تعتبر السنوات الاولى من حياة الطفل أساسية في تكوينه وفي سلوكه في المستقبل كانسان ناضج ٠ فمن المعروف ان الطفل عند ولادته يتصور نفسه مركزا للكون وان كل ما عداه لا يكـون موجودا بالنسبة له من الناحية النفسية ٠ لكنه بعد فترة قصيرة يأخذ في الاحساس بشخص يهتـم به ، يمنحـه الغذاء والحـب والطمأنينة هو أمه في أغلب الاحوال ٠٠ ان الصغير يتصور ان هذا الشخص جزء منه فيتجه بعواطفه نحوه باعتباره جزءا مكملا له ٠ لكن بعد قليل يتبين ان هذا الشخص الذي يتمثل في الام يتحرك بعيدا عنه ، وهكذا يميزها كشخص منفصل عنه وبرغم

هذا فانه يستمر فى منحها عواطفه ، وبخاصة عاطفة الحب ٠

١٠٤ ـ عض حلمـة الثـدي

السـؤال :

طفلي تجاوز العام الاول من عمره وبدأت فطامه من الرضاعة ولكنه يفاجئني بعض حلمة الثدي بشكل مؤلم فما تفسير هذا ؟

الجـواب :

عواطف الطفل في المرحلـة الاولى من عمره تتميز بسرعة التغيير ، ففي لحظة يحب أمه لانها ترضعه ، وفي أخرى يحس بالكراهية لها لانها لم تستجب لمطالبه ، وقد تظهر هذه الكراهية في صورة عدوان من الصغير على أمه ، فيقوم « بعض » حلمـة الثدي ، ويسيء اليها في مرحلة الفطام ٠٠ وهكذا فان علاقـة الطفل بأمه هي علاقة أساسية في تكوين شخصيته المستقبليـة ، وينبغي أن نلاحظ ان هذه العلاقة تكون وثيقة منذ البداية بشكل كبير عندما تقوم الام بارضاع الطفل أو تنظيفه ٠٠ ثم تأخذ في التحول مع نمو الطفل ، حين يجد أصدقاء يلعب معهم ، ومن ثم يقل اهتمامه بالام والاسرة الى حد ما ٠

١٠٥ ـ الوقاية من شلل الاطفـال

السـؤال :

هل في المستطاع تجنب اصابة الطفل بشلل الاطفال بالوقاية ؟ وما هي سبل هذه الوقاية ؟

الجـواب :

من المؤكد ان هذا المرض يحتاج الى الوقاية منه ، فهي أهم كثيرا من العلاج ، لذلك يجب أن يعطى الصغير المصل الواقي من الشلل بالطريقة السليمة وفي المواعيد المقررة ، بشرط أن يكون المصل جيد التخزين في الثلاجة لا يترك خارجها اطلاقا ٠٠ وأن يتأكد الطبيب من ان الطفل ـ وقت اعطاء المصل ـ لا يعاني من

نزلات معوية أو قيء ، وانه قد ابتلع نقط المصل أمامه ، وفي الحال ٠

ان هذا ضروري حتى لا يصاب الطفل بشلل برغم تطعيمه ، فيلقي الاهل اللوم عندئذ على الطعم نفسه وعدم فاعليته ، في حين يكون الخطأ كامنا في طريقة تخزينه وطريقة اعطائه للصغير أما العلاج من الشلل فيحتاج الى اشراف طبي دقيق جدا ، يشارك فيه اخصائي أطفال ، واخصائي طب طبيعي ، واخصائي في العظام وفي الطب النفسي ، بل واخصائي اجتماعي أيضا ٠

١٠٦ ـ لماذا يخاف الطفل

السؤال :

طفلي كما يقولون يخاف من خياله ، يبكي اذا ما تركناه وحده ويصرخ في رعب ، فهل من علاج لهذا الخوف ؟

الجواب :

الخوف يخلق في الانسان ، ولا يولد به ٠٠ نحن الذين نغرسه في نفوس أطفالنا ، وكان من الممكن أن يكونوا أكثر شجاعة وأكثر حرية في التفكير ، وبالتالي أقل عرضة للاضطرابات النفسية والعقلية ٠٠ ولست أفهم لماذا يصر الاباء والامهات على زرع أكبر قدر من الخوف والفزع في نفوس أطفالهم منذ البداية والطفل يبدأ خوفه من خلال الجهاز السمعي ، فيفزع وقد يبكي حين يسمع صوتا عاليا ٠٠ وطبعا يكون صوت الاب الذي يريد أن ينام فينهر ابنه الذي لم يتجاوز شهورا بصوت مفزع ٠٠ وبعد ذلك تأتي حاسة البصر ، فيخاف الطفل من الوجوه الغير مألوفة لديه أو الوجوه المتجهمة في وجهه ٠٠ وأيضا لست أفهم لماذا تبدو وجوهنا متجهمة في أكثر الاحوال أمام أطفالنا فتزرع الخوف في نفوسهم ولا نعلمهم حلاوة الابتسام ٠

لماذا لا يرى الطفل كل الوجوه حوله مبتسمة ٠ فيظل دائما مبتسما مطمئنا وبالتالي نستطيع أن نؤكد ان خوف الاطفال

مصدره الرئيسي الآباء والامهات وهناك تجربة مشهورة في علم النفس تؤكد هذا المعنى ٠٠ جاءوا بطفل لم ير من قبل الفئران البيضاء وأجلسوه معها ٠٠ فبدأ يلعب معها وهو سعيد مطمئن وأثناء ذلك أحدثوا صوتا مفزعا في الحجرة فبدأ الطفل يخاف من الفئران البيضاء ومع تكرار الصوت المفزع بدأ الطفل يحس بخوف وذعر شديدين حينما يرى أي حيوان ابيض اللون ٠٠ وهذا يؤكد أننا نزرع الخوف بأيدينا ٠٠ وبنفس اسلوب الاباء والامهات يكون اسلوب المدرس أو المدرسة ٠٠ وهذا هو السبب في أن كثيرا من أطفالنا يكرهون الذهاب الى المدرسة وقد يستمر معهم هذا الاحساس ٠

فاذا أردنا أن نخلق جيلا صحيحا سليما شجاعا فيجب أن نعلم أبنائنا الحب والاطمئنان والشجاعة ٠

١٠٧ ـ تحطيم الاشياء

السؤال :

لماذا يميل الطفل الى تحطيم الاشياء وكيف نحمله على الكف عن ذلك ؟

الجواب :

ينمو الطفل ، فيدرك الاشياء أكثر وتتحرك فيه غريزة حب الاستطلاع فتعبث يداه بكل شيء حوله ليتعلم وينمو عقله ٠٠ وتنهال أيدينا الغليظة حين يفسد شيئا فيبكي ويفزع ويخاف وينكمش ٠٠ وبالتالي نقف في وجه أعظم غريزة ، وهي استكشاف واستطلاع الاشياء حوله ٠

ويبدأ عقله يعمل فيسأل عن كل شيء ، ونضجر به وننهره لكي يكف عن مضايقتنا بأسئلته ، وقد يكون السؤال متعلقا بالجنس فننهال بقسوة عليه لكي لا يعاود مثل هذه الاسئلة ، وبالتالي ينكمش عقله ، ونقضي على حب التفكير والاستفسار لديه ويجبن ازاء أي موقف ٠٠ لا يفكر ولا يسأل عن شيء ٠٠

فقد تربت عنده عقدة الخوف ·· لانه كان يضرب حين يفكر أو حين يسأل ·· و نعلمه دائما الخطأ والصواب من خلال العقاب ·· من خلال الخوف ·· لا تترك له حرية عقله في التساؤل والتفاهم والاقتناع ·

١٠٨ ـ قسـوة الأم

السـؤال :

يعارضني زوجي في اسلوبي في معاملة أطفالي ، اذ أقسو عليهم وأفرض عليهم نظاما صارما ويتهمني بأنني سأدفعهم الى كراهيتنا بهذه الطريقة فما رأيكم ؟

الجـواب :

قد تؤدي القسوة في معاملة الصغير وشدة النظام الذي تفرضه الام على حياته الى احساسه بأن هذه هي صورة المجتمـع الذي سيعيش فيه مستقبلا وهنا يبدأ في الشك فيمن حوله ، ويبتعـد عنهم ويتصورهم دائما في صور الوحوش التي تريد أن تقسو عليه · في نفس الوقت فان هذا من شأنه أن يساعد على تكوين الضمير القاسي لدى الطفل ، فيتعامل مع نفسه بطريقة قاسية ويحاسب نفسه على كل خطأ مهما كان تافها ·

وكل من هذين الطريقين يؤديان في النهاية الى كثيـر مـن الامراض النفسية ·

١٠٩ ـ كراهيـة المدرسـة

طفلي يكره الذهاب الى المدرسة التي دخلها لاول مرة ونحمله اليها بالاكراه فكيف نتصرف معه ؟

الجـواب :

تعتبر فترة الذهاب الى المدرسة بالنسبة للطفل أول تجربـة نفسية واعية في حياته فهو يغير من نظام حياته تغييرا مفاجئا ، فيمر بظروف نفسية وظروف أخرى مختلفة لم يتعودها من قبل،



فليمارس أطفالك الرياضة منذ الصغر

ووجوه جديدة غير مألوفة لديه ، بل وأصدقاء جدد غير ما ألفه
من الاخوة والاحبة والجو المنزلي الذي تعود عليه ·

والطفل العادي يتقبل هذه التغيرات بالتدريج ، ويتأقلم على وضعه الجديد في فترة تكون وجيزة عادة ، وان مر ببعض المضايقات النفسية فيمكن التغلب عليها بسهولة بالوعي السليم من جانب الاهل ·

ولكن قد يصاب بعض الاطفال باضطرابات واضحة تأخذ شكلا مرضيا مثل الخوف والقلق والارق وفقدان الشهية واضطراب الهضم والاسهال والهزال ثم أخيرا وليس آخرا التبول اللاارادي « ٩٠ ٪ نفسي بحت » ·

والمطلوب هو اقناع الطفل وبدون قسوة ، وترغيبه في مدرسته والتعاون بين أهله ومدرسيه في ذلك ·

١١٠ ـ تأثير الموسيقى

السؤال :

قرأت عن علاج حديث للامراض النفسية بالموسيقى ، فهل تفيد الموسيقى أيضا في علاج الحالات النفسية التي تطرأ على الاطفال ؟

الجواب :

من خلال الواقع والتجربة فان الاجابة على هذا السؤال هي : نعم بكل تأكيد وليس هذا فقط ·· بل ان الموسيقى تربي ذوق الصغير ، وتهذب من طباعه وترفع مستواه العقلي والادراكي ، وتجعل منه شخصا رقيقا ، هادئا ·· ولقد أجريت اختبارات على بعض التلاميذ في جو عادي جدا ، ثم أعادتها في جو موسيقي هادىء ·· وكانت النتيجة بين الحالتين تؤكد فروقا واضحة ·· ففي الحالة الثانية جاءت نتائج التلاميذ متفوقة على سابقتها بشكل واضح، وذلك بفعل الموسيقى ولكن هل كل ألوان الموسيقى

تلعب نفس الدور بالنسبة للطفل أو ان هناك موسيقى معينة هي التي تفضل في هذه الحالة ٠

١١١ ـ قرح الفم

السؤال :

طفلتي الصغيرة أصيبت بقرحة في فمها لا أعرف سببها ولا أعرف كذلك علاجها ؟ أرجو افادتي ؟

الجواب :

هذه القرح يشكو منها الكثيرون لكنها تصيب الاطفال بصفة خاصة ، كما تصيب الكبار أيضا ، ولكن بنسب قليلة ، وأسبابها كثيرة منها البسيط والمستعصي ٠ وأكثر هذه القرح اما ناشيء عن عدوى ميكروبية أو عن نقص في فيتامين ب المركب ٠ كما ان بعضها خصوصا اذا أزمن قد يكون درنيا أو زهريا ناشئا عن مرض خبيث ولا بد من فحوص معملية لهذه القروح الدرنية أو الزهرية ، من أجل تشخيصها أولا ، ولها بالطبع علاجات خاصة لا بد أن تتم تحت اشراف الطبيب الاخصائي ، لذلك سنركز حديثنا على القروح العادية ٠

يفيد في علاج القروح العادية تعاطي فيتامين ب المركب ، سواء كانت ناشئة عن نقص هذا الفيتامين أو نتيجة عدوى ميكروبية ، وفي كثير من الاحوال يكفي مس القروح بنترات الفضة ، كي تزول ولكن على شرط فحص الفم والاسنان وعلاج ما بهذه الاسنان من تسوس أو التهابات في اللثة أو الزور ٠ وقد يفيد أخذ مزيج معوي لاصلاح عملية الهضم ٠ وطبعا توجد حالات كثيرة لا تشفى بهذا العلاج البسيط وعندئذ يجب تجربة العلاجات الاتية :

★ مس القروح بماء الاوكسجين كما هو أو مخفف الى النصف بالماء ، وذلك لبضعة أيام ٠

★ غسل الفم بماء الاوكسجين لمدة عشر دقائق كل ساعتين ، ليلا

ونهارا ولمدة تتراوح بين ثمانية وعشرة أيام •

★ وضع جلسرين البوركس على اللسان ، وداخل الفم عدة مرات في اليوم الى جانب العلاجات الاخرى التي يمكن أن يصفها الطبيب •

١١٢ ــ رأس كبير

السؤال :

أنا أم ولد ، طفلي برأس كبير مع ان رأسي ورأس الاب حجمهما عادي ، هل سيزيد حجم رأس طفلي أكثر وهل من خطر على حياته ؟

الجواب :

كبر الرأس أو تضخمه عند الاطفال يرجع الى أسباب كثيرة : الاصابة بالطفيليات أثناء الحمل أو بعده ، التهابات المخ ، صدمة أو حادثة للطفل أو وقوعه على الارض ، أو نتيجة مرض خلقي • ان هذه الاسباب كلها تؤدي الى انسداد في مجاري السائل النخاعي داخل المخ ، مما يؤدي الى زيادة في حجم هذا السائل نتيجة لعدم تسربه داخل الدم • وتكون النتيجة انتفاخا في الرأس ، وكبر حجمه بدرجة كبيرة ، ويصاحب ذلك أعراض مرضية متعددة : تأثر الرؤية والسمع والحواس الاخرى ، عدم الاتزان في السير مما يؤدي الى وقوع الطفل وتعرضه للجروح والكدمات التي لا تلتئم الا بالعلاج الطويل •

والواقع ان كل حالات تضخم الرأس وكبر حجمه تبدأ الاصابة بها في سن الطفولة مثل التئام عظام الجمجمة ، ولكن عندما يزيد ضغط السائل النخاعي بعد سن الطفولة ، يؤدي ذلك الى الضغط على الرأس فقط دون أن يزيد حجمه أو يتأثر ، فقد التأمت تماما عظام الجمجمة •

١١٣ ـ عادي أم شاذ ؟

السؤال :

اذا ولد الطفل برأس كبير فهل هذه ظاهرة طبيعية أم شاذة ، وهل هناك علاج لتصغيرها ؟

الجواب :

علاج هذه الحالة يتفاوت حسب درجة الاصابة ، وهو ممكن في سن مبكرة وبواسطة التدخل الجراحي • وقد أجريت جراحات عديدة في هذا المجال في مستشفيات القاهرة ، وكانت النتائج أكيدة ومضمونة • وأذكر حالة طفل في العاشرة أمكن بواسطة التدخل الجراحي أن تعود رأسه الى طبيعتها ، بعد ان أجريت له التحاليل والفحوص اللازمة التي وصلت الى السبب ، وحددت فعلا حاجة الصغير الى عملية • لكن قد يكون كبر الحجم بالنسبة للرأس أمرا عاديا في أسرة ما اشتهرت بهذه الظاهرة ، هنا قد لا نكون أمام حالة شاذة ، وانما أمام حالة عادية جدا ، ما دام صاحبها لا يشكو من شيء ، وما دام حجم رأسة يتناسب مع جسمه والامر عندئذ ليس في حاجة الى علاج أو تدخل جراحي •

١١٤ ـ نزيف الانف

السؤال :

من وقت لاخر ينزف الدم من أنف طفلي ، فهل في هذا خطر عليه ، وهل من علاج يشفيه ؟

الجواب :

أولا •• هذا النزيف ليس مرضا قائما بذاته ، وانما هو عرض من الاعراض ولذلك فالمهم عند حدوثه معرفة السبب وعلاجه ، فقد يكون السبب موضعيا • وعلى كل حال فداخل الانف توجد مناطق معرضة للنزيف نتيجة ضربة على الانف أو اثر سقوط أو اصطدام أثناء اللعب ، فينقطع أحد الاوعية داخل الانف ويحدث النزيف •• كما يحدث في أي جزء من الجسم

نتيجة السقوط ٠٠ وفي هذا النوع من النزيف ينزل الدم من أحد فتحتي الانف فقط ، اما اذا كان السبب عاما فان النزيف يحدث من فتحتي الانف ٠

والاطفال الاصحاء عادة لا يصابون بنزيف الانف ٠ وعلى كل فعند حدوث النزيف نتيجة اصابة بسيطة كأن يكون النزيف نتيجة قطع أحد الاوعية الدموية الدقيقة فانه في هذه الحالة سرعان ما ينقطع من تلقاء نفسه ، ودون الحاجة الى علاج ٠ أما اذا كان القطع في وعاء دموي أكبر قليلا فيستمر النزيف بضع دقائق ، ويمكن المساعدة على وقفه بالضغط على فتحتي الانف لبضع دقائق ويمكن المساعدة على وقفه بأن يجلس الطفل ويميل برأسه الى الامام في حالة اذا كان الوعاء الدموي كبيرا ويستمر النزيف طويلا ٠ ويجب ألا يتمخط لان ذلك يزيد النزيف ، ويوضع منديل مبلل بالماء المثلج على قصبة الانف ، مع كبس من الثلج خلف العنق ثم يعطى الطفل قطعا من الثلج ليمصها ٠

فاذا لم يوقف النزيف بعد هذه المحاولات فيجب عمل حشو للانف بواسطة شريط من الشاش المعقم المشبع بالفازلين السائل ٠ ويجب استعمال قطعة واحدة من الشاش ، كما يترك منها حوالي خمسة سنتيمترات خارج الفتحة وبعد حشو الانف يترك الطفل في راحة تامة ، لبضع ساعات ، ثم يرفع الشريط ٠٠ وقد يكون الطفل معتادا اللعب في أنفه ، فيسبب ذلك تقرحا في الغشاء المخاطي له يؤدي الى نزيف ، ولعلاج ذلك يستعمل مرهم فازلين ٠ كما قد يكون سبب النزيف ايضا جسما غريبا في الانف ، أو تقرحات أو زوائد ، أو أسباب عامة كارتفاع ضغط الدم ، ولكل منهما علاج يصفه الطبيب ٠

١١٥ ـ الغدة النكفية

السؤال :

سؤال يشغل الآباء والامهات دائما ، هل سيصاب طفلنا بالغدة

النكفية حتما وما هي هذه الغدة ؟

الجــواب :

الغدة النكفية : هي احدى الغدد اللعابية التي تفرز اللعاب وعددها اثنتان وموقعهما أمام الاذن بالصدغين وتفتحان بالفم عن طريق قناتين ·

التهاب الغدة النكفية نوعان :

١ ــ التهاب بكتريولوجي : وسببه بكتريا . ويحدث بعد اصابة الطفل بالحمى أو بعد أي عملية جراحية كبيرة اذا لم تراع نظافة الفم جيدا ، أو اذا وجد تسمم عام بالجسم ، وهذا أمر يقل حدوثه كثيرا الآن · ويعالج هذا الالتهاب بمعالجة الاسباب مع استخدام كمادات ساخنة ومضادات حيوية واذا حدث خراج يفتح كأي خراج عادي بدون خوف أو فــزع ·

٢ ــ التهاب وبائي : وهو المشهور بين التهابات الغدد النكفية وله عدة مسميات كثيرة منها « أبو كعيب ــ اللطيش ــ التهاب الغدة النكفية ·· الخ » وسببه فيروس وينتقل عن طريق الرذاذ وتحدث الاصابة به في سن الدراسة ، كما يصيــب صغار الشباب ، وأحيانا يمتد الفيروس لباقي الغدد اللعابية « غدد تحت الفك أو تحت اللسان » وأحيانا للخصية فــي الذكور والمبيضين في الاناث ، والبنكرياس في كلا الجنسين·

وتحدث الاصابة بالتهاب الغدة النكفية أو ما يسمى بالالتهاب الوبائي في الربيع ومدة حضانة المرض « وهي الفترة من تاريخ العدوى حتى ظهور المرض » من اسبوعين الى ١٨ يوما ·

١٦١ ــ الالتهاب الوبائي للغدة النكفية

السؤال :

ما هو الالتهاب الوبائي للغدة النكفية وما هي أعراضه وما هو علاجه ؟

الجـواب :

أعراض الالتهاب الوبائي بالنسبة للطفل لا تكاد تلحظ مثل قلة الحركة والنشاط ، ويمكن آن تمر بدون ملاحظة من الوالدين وفي هذه الفترة يمكن ملاحظة التهاب فتحتي قنوات الغدد بالفم ولكن غالبا ما تمر هذه الفترة ثم يبدأ الالم بعضلات الفـك ، خصوصا عند الفتح أثناء الاكل أو الكلام ويتبعها ورم مؤلم على جانب واحد ، ثم على الجانبين ويزداد الورم حتى يأخذ شكلا واضحا لا يمكن اغفاله .

ومن المهم ملاحظة أي ألم بالبطن قد يشكو منه المريض حتى يمكن تشخيص أي مضاعفات بالبنكرياس ، كذلك الالم بالخصيتين أو المبيضين .

وتبدأ بعد ذلك الغدد المتورمة في الضمور تدريجيا حتى تعود لحالتها الطبيعية في بضعة أيام .

وعلاج الالتهاب الوبائي يتطلب :

★ نظافة الفم ، فهي مهمة جدا .

★ اعطاء المريض قرصا من الاسبرين قبل الاكل بربع ساعة لتقليل الالم وحتى يمكن تغذيته لتزداد مقاومة المريض لميكروب المرض .

★ في حالة التهاب البنكرياس يلاحظ أن يكون الاكل بسيطا كالخضروات المسلوقة .

★ وفي حالة التهاب الخصيتين يحتاج المريض للراحة مع استعمال كيس رافع ولا داعي مطلقا لاعطاء المريض مضادات حيوية .

ولا داعي لانزعاج الوالدين ، فالمرض من أمراض الطفولة والشباب ،ويمر بخير غالبا، ونادرا ما ينجو طفل من الاصابة به .

١١٧ ـ الرضاعة والنمو

السـؤال :

رغم انني أرضع طفلي رضاعة طبيعية فانه هزيل وضعيف،

فهل معنى هذا ان ثمة عيب بلبن الرضاعة الطبيعي ؟

الجـواب :

أن تدرك هل يستفيد طفلها حقيقة من رضاعتها أم لا ، بملاحظة نموه وهناك عدة ملاحظات هامة في هذا الشأن • زيادة وزنه بمعدل من عشرة جرامات الى خمسة عشر جراما كل يوم • تبوله من مرة الى ثلاث أو أربع مرات يوميا وبرازه عادي • نومه الهاديء في ايامه وشهوره الاولى أكثر من عشرين ساعة يوميا • بكاؤه من أجل الرضاعة ولهفته عليها كلما كان في حاجة اليها •

ان كل هذه الملاحظات والمظاهر تؤكد انه يستفيد من الرضاعة حقا سواء كانت طبيعية أو صناعية • لكن اذا لم تكن موجودة فيجب ان تعيد الام النظر في شئون كثيرة تتصل بصحتها ، بل وطريقة ارضاعها ايضا ، يجب ان ترضع طفلها من كل ثدي لمدة خمس دقائق في كل مرة ، واذا كان افراز اللبن قليلا فان عليها أن تلجأ الى طريقة الضغط باليدين على الثديين ، مع تدليك الحلمة باستمرار قبل الرضاعة أو بعدها مباشرة • وفي نفس الوقت يجب أن تتناول مأكولات دسمة وان تكثر من السوائل ، لما لها من فائدة في افراز اللبن •

وعليها ايضا بالراحة ، والنوم يوميا لمدة لا تقل عن سبع ساعات ، وان تهتم بممارسة الرياضة ، ليس من أجل ادرار اللبن ، ولكن من أجل الحفاظ على رشاقتها وقوامها وأن تتناول كميات معقولة من اللبن الحليب والزبادي ، ويستحسن عدم الاسراف في هذه الناحية ، اذ ان محتويات اللبن يمكن تعويضها عن طريق تناول البروتينات واللحوم والبقول •

وليست هناك خطورة تذكر ، كما يعتقد البعض على العكس من ذلك ، من تناول البيض بالذات وشرب القهوة على افراز اللبن ، وبالتالي على صحة الطفل • ويجب ان تضيف اليهما : اللحوم وبخاصة لحوم الدواجن والحمام والارز والمكرونة ،



دبوس داخل معدة طفل كما تكشف عنه الأشعة « البرنكوسكوب »

والفواكه والخضروات الطازجة • انها بذلك يمكن أن تزيد من افراز لبنها ، الامر الذي ينعكس على صحة طفلها ونموه •

١١٨ ـ زيارة الطبيب

السؤال :

هل من المفروض ان توالي الام عرض طفلها على الطبيب من حين لاخر بعد ولادته وهل يقيه هذا من الاصابة بأمراض الطفولة ؟

الجواب :

منذ الساعات الاولى لميلاد الطفل تبدأ الفترة الحرجة في حياته والتي ان مر بها بسلام استقامت أموره بعد ذلك • ولذلك يجب على كل أم ان توالي عرض طفلها على الطبيب منذ أول يوم لولادته وأن تكرر ذلك مرة كل اسبوع لمدة ثلاثة أشهر ، ثم مرة كل شهر حتى نهاية السنة الاولى من حياته •• ان ذلك كفيل بحمايته من متاعب وأضرار هذه الفترة الحرجة •

هذه المتاعب والاضرار والامراض قد تأخذ شكل الاضطراب في الوظائف الفسيولوجية للجسم ، كما قد تأخذ شكل التشوهات الخلقية والاصابات التي تحدث أثناء الولادة العسرة • وفي نفس الوقت فان هناك أمراضا تلعب الرعاية الطبية اللازمة دورا في الخلاص منها ، أو تخفيف حدتها •

١١٩ ـ الامتناع عن الرضاعة

السؤال :

أنا أم وحسب معلوماتي ليس هناك اصح ولا أنفع للطفل من لبن الام ، ولكن تصاحب رضاعتي الطبيعية لطفلي بعض المتاعب والآلام فهل أتوقف عن الرضاعة الطبيعية واستبدلها بالرضاعة الصناعية •

الجـواب :

قد تصاحب الرضاعة بعض المشاكل البسيطة التـي يجـب علاجها بسرعة حتى لا تفشل الرضاعة تماما ·· وأهم هـذه المشاكل تشقق الحلمتين واحتقان الثدي من اللبن ·

وفي الحالة الاولى يجب استعمال درع واقية للحلمة مع دهنهـا بأحد المراهم أما في الحالة الثانية فيجب « شفط » اللبن بشفاطة ميكانيكية كل ساعتين أو ثلاث لان تجمع اللبن في الثدي قـد يؤدي الى ارتفاع في درجة الحرارة ويؤدي الى حدوث الالتهاب ·

وفي هذه الحالة الاخيرة يجب الامتناع عن الرضاعة كما يجب الامتناع عنها في حالات أخرى مثل هبوط القلب والدرن الرئوي وأمراض الكليتين . واذا حدث خراج بالثدي ، أو كان الطفل غير قادر على الرضاعة لوجود عيوب خلقيـة مثـل وجود شـق بالشفتين أو بسقف الحلق ·

وأسهل طريقة لوقف ادرار اللبن هي الامتناع عن اعطائـه للطفل ، مع تناول جرعات من هرمون الايسترين لمدة من ثلاثة الى خمسة أيام · وفي هذه الحالات وحالات اخرى عديدة يمكن الاعتماد على الالبان الصناعية ، صحيح انها لا تصل في تركيبها الى مستوى لبن الام ، لا من حيث القيمة الغذائية ، ولا من حيث اكساب الطفل المناعة ضد كثير من الامراض ، ولكنها برغم كل هذا يمكن أن تؤدي دورها المطلوب اذا ما اختير النوع المناسب الذي يصفه الطبيب ، وبالكمية التي تلائم صحته وسنه ·

١٢ ـ مـرض الصفـراء

السـؤال :

أصيب طفلي بمرض الصفراء ، أرجو افادتي بحقيقة هذا المرض وأعراضه وعلاجه ومضاعفاته ؟

الجـواب :

ان هذا المرض بالذات اذا أهمل علاجه قد يؤدي الى مضاعفات

خطيرة وعلى كل حال فان العلاج ممكن في وقت مبكر وحسب نوع الصفراء ، فلكل نوع من نوعيها علاج خاص ورعاية تختلف عن الاخر ·

وقد تصيب الصفراء الطفل الوليد في الساعات الاولى من ولادته ، وفي هذه الحالة فان أمرها يشكل خطورة ، ويرجع السبب فيها عندئذ الى عدم التجانس بين فصيلة دم الطفل وأمه ، فيؤدي ذلك الى « تفتت » في كرات الدم الحمراء ، ويسبب أنيميا حادة وفي هذه الحالة فان العلاج يحتاج الى عملية تغيير دم للطفل . لتجنب حدوث مضاعفات الصفراء على الجهاز العصبي، قد يؤدي الى تخلف عقلي · وقد ترجع الصفراء في بعض الحالات الى أن لبن الام يحتوي على نسبة من المواد الهدرمونية التي تسبب الصفراء ، وفي هذه الحالة يجب الامتناع عن الرضاعة الطبيعية واستبدالها بالرضاعة الصناعية ·

وهناك أسباب أخرى قد تقف وراء الاصابة بالصفراء ، مثل: التهاب مجرى البول وتلوث البول بالميكروبات والانسداد الخلفي في القناة التي تفرز الصفراء من الكبد الى الامعاء وتخرجها ايضا ·

وكل هذه الاسباب تؤدي الى ظهور أعراض مختلفة : الضعف العام والهزال وفقدان الرضاعة ، تلوث العين والوجه والجسم باللون الاصفر · والعلاج بطبيعة الحال يتطلب سرعة في عمل تحاليل البول والبراز والدم وتناول المضادات الحيوية ·

١٢١ ـ سبب الولادة بعد ٧ أشهر

السؤال :

ما سبب الولادة بعد سبعة أشهر ، وهل تكون ولادة طبيعية بلا متاعب ؟

قد يرى الطفل النور قبل الاوان ، ويحدث هذا عندما ينزل

المولود من بطن أمه بعد ٧ شهور ، لا تسعة ٠٠ عندئذ يطلق عليه « ابن سبعة » ٠٠ فقد ولد بعد ٢٨ اسبوعا من الحمل لا بعد ٤٠ اسبوعا كما هو المعتاد ٠

وولادة مثل هذا الطفل تتم بطريقة عادية وطبيعية ، بل يمكن أن تكون أسهل بكثير من الولادة بعد تسعة شهور ، نظرا لصغر حجم الجنين في معظم الاحوال ٠

وقد تكون هذه الولادة المبكرة بلا سبب ، ولكن ربما يكون ورائها عامل وراثي من ناحية الاب أو الام ، ولذلك تكثر هذه الحالة في أسر معينة ٠ كما قد تكون هناك أيضا أسباب مرضية وبخاصة لدى الام ، كأن تكون مصابة بالتهابات الكلى المزمنة ، وحالات ارتفاع ضغط الدم ، والاصابة بمرض السكر أو مرض الزهري ، وكذلك حالات تسمم الحمل ٠

الا أن هناك عيوبا خلقية في الرحم من الممكن أن تؤدي اليها ، كأن يكون صغيرا ، أو قد يكون هناك ما يسمى بالحاجز الرحمي أو الرحم المزدوج ، وهي كلها عيوب تحول دون النمو الطبيعي للجنين حتى نهاية مدة الحمل ٠ وفي نفس الوقت فان أورام الرحم من الممكن أن تؤدي الى نفس النتيجة ٠

ومن ناحية الجنين نفسه ، وبخاصة في حالة الحمل التوأم ، فقد تظهر حالة تسمى الاستسقاء الامينوسي من مظاهرها وجود زيادة غير عادية في السائل المحيط بالجنين داخل الرحم ، مما يؤدي الى زيادة الضغط الخارجي على جداره ، فتنتج عن ذلك الولادة قبل الاوان ٠

١٢٢ ـ رعاية ابن السبعة أشهر

السؤال :

هل يعيش ابن ٧ أشهر طبيعيا كأي طفل يولد بعد ٩ أشهر ، أم انه يحتاج لرعاية خاصة ؟

الجــواب :

مثل هذا المولود يحتاج الى رعاية من نوع خاص فهو ضعيف التكوين ، ناقص النمو ، مما يزيد من احتمال الاصابة في رأسه وحدوث نزيف داخل الجمجمة حتى خلال الولادة وما بعدهـا ، ولذلك يجب أن تتم ولادة ابن سبعة شهور في مستشفى حيـث الامكانيات والاحتياطات من « حضانة » وغيرها أكثر كما يجب أن يلقى رعاية طبية ضرورية لتنظيم رضعاته ومساعدته بالادوية والرضعات الاضافية ، حتى ينمو طبيعيا ·

ومن ناحية اخرى فيجب أن يتولى أمره اخصائي للاطفـال ، حيث انه يكون اكثر عرضة للاصابة بالامراض نظرا لضعـف مقاومة جسمه ·

١٢٣ ـ الحــول

السـؤال :

طفلي مصاب بالحول ، فهل من الضروري اجراء جراحة له لانقاذه من فقد بصره في المستقبل اذا استمر الحول ؟

الجــواب :

من الاشياء الهامة التي يجب ملاحظتها على الصغير : الحول ، انه يعني عدم توازي العينين ، وقد يكون الى الداخل أي ناحية الانف كما قد يكون الى الخارج أي ناحية الصدر ولا يصح الابطاء في علاجه لان العين التي « تحول » تفقد وظيفتها ، واذا استمر هذا الحول مدة طويلة فان العين تفقد ابصارها تماما · وللعلم فان الحول يمكن علاجه في أي سن ، ولكن العلاج في سن مبكرة يعطي نتيجة كبيرة · وبعض الحالات يلزمها جراحة ، ولكن بعض الآباء والامهات يخشون منها ، مما يترتب عليه ضياع أمل الطفل في الاحتفاظ بابصاره · وهذه الجراحة في الحقيقة خارجيـة ومأمونة النتيجة ، ولا خوف منها اطلاقا ، ونسبة نجاحها مائة

في المائة لذلك فقد يكون في الاسراع في اجرائها انقاذ للطفل من العمى ..

١٢٤ ـ حساسية في العين

السؤال :

طفلي مصاب بحساسية في عينه ويحمر بياضهما ، فما هو علاج هذه الحساسية ؟

الجواب :

-- هناك أطفال يصابون بحساسية في العين ، فيحمر بياض العين ، ويميل الطفل الى دعكها ، وهذه الحساسية تشبه الى حد كبير الحساسية التي تصيب الكبار وعلاجها بسيط ، وهي في حد ذاتها لا خوف منها • ونصيحتي لكل أب ولكل أم أنه يجب تصديق الطفل عندما يشكو من ضعف في ابصاره ، حتى يثبت العكس ، فقد يكون مصابا بطول شديد في النظر أو بقصر شديد ، والمبادرة بالفحص للتأكد من صحة شكواه تفيده مدى الحياة •• ويجب ايضا عدم ترك الطفل يقرب الكتاب من عينيه أثناء القراءة ، اذ يجب ألا تقل المسافة بين الاثنين عن ثلاثين سنتيمترا ، والا تعرضت العينان لارهاق شديد •

١٢٥ ـ مزيكة في صدره

السؤال :

أنا أم أشكو من أنني أسمع لتنفس ابني الطفل الرضيع صوتا كالمزيكة مما يبعث القلق في نفسي ويبعد النوم عن عيني •

الجواب :

هذه الحالة كثيرة الانتشار بين الاطفال الرضع ، وقد يصعب تشخيصها ، ولكنها في معظم الاحوال حالة حميدة ، ليس لها أي ضرر على صحة الطفل • ولا يحتاج الامر الى الانزعاج بل التأكيد على الام أن طفلها سليم ، وعموما فان هذه الحالة تظهر لدى الصغار بعد شهر أو اثنين من الولادة في الوقت الذي يزيد

فيه افراز الغدة اللعابية ، ويصعب على الطفل بلعه فينزل الى القصبة الهوائية ، ويؤدي ذلك الى ظهور هذا الصوت أثناء الشهيق والزفير ، ويعلو بخاصة أثناء بكائه ·· ويقل النوم ، كما يزيد ذلك أثناء الرضاعة ·· ويستحسن حين يحمل الطفل عندئذ أن يكون في وضع عمودي ، وأن يعرض على الطبيب لاستبعاد أسباب أخرى قد تكون خطيرة كالربو الشعبي والالتهاب الرئوي ·

وبهذه المناسبة فلقد أصبحت الالتهابات الرئوية أقل خطورة مما مضى بفضل المضادات الحيوية ولكن أخطرها ما كان سببه الاصابة بالفيروسات ، خصوصا ان مظهره لا يدل على حقيقته ، وكل أعراضه سعال شديد لا تخف حدته لفترة طويلة ولا يمكن التأكد من تشخيصه الا بعمل أشعة على الصدر ، فحينئذ تتضح الاصابة ، ولهذا أهمية خاصة ، اذ ان بعض هذه الالتهابات يشفى باستخدام مركبات التتراسكلين ، وهذه من الحالات النادرة التي تخضع فيها الفيروسات لمضاد حيوي ·

وكلمة أخيرة لكل أم·: ان السعال في مظهره من مظاهر المرض وحقيقته انه وسيلة من وسائل دفاع الجسم ضد أمراض الجهاز التنفسي ، وفي كثير من الاحيان تستخدم الادوية التي تخففه ، وتطرد البلغم وتتضح هنا أهمية خاصة اذ ان بعض ه·ه الالتهابات يجب فيها ترك اختيار دواء السعال للطبيب ، اذ هو الذي يستطيع اختيار الدواء المناسب ·

١٢٦ ـ التعثر في النطق

السؤال :

لقد وصل طفلي الى السن التي يجب أن ينطق فيها ، أو يبدأ النطق فيها ، وقد بدأ فعلا نطق كلمات معينة مثل : بابا ، ماما ، بونبوني وغيرها من الكلمات ··ولكنه فجأة بدأ يتعثر ··أصابته

التهتهة وأصبح لا ينطق الا بالكاد ، فما هو الحل السليم ؟

الجـواب :

ان هذا الحل يبدأ بخطوة هامة ، هي البحث عن السبب • وهو قد يكون كامنا في : وصول طفل جديد الى الاسرة ، توجه اليه الاهتمام وتعتني به منصرفة عن الطفل الاكبر أو الاول • وهنا يبدأ في التعبير عن استيائه وغضبه بعدم النطق ، ولفت النظر اليه بهذه الوسيلة التي لا يستطيع غيرها •

وقد يكون هناك سبب اخر : خلافات ومشاكل بين الاب والام، الامر الذي يؤثر على الطفل الصغير ، فيتخذ هذا الموقف ، كما قد تتسبب الامراض العضوية كالحميات والامراض الصدرية والنزلات المعوية في اصابة الصغير بالتعثر في النطق •• كذلك قد يكون انتقاله من البيت للمدرسة فرصة متاحة لظهور هذه الحالة، كتعبير عن عدم رضائه عن هذا الانتقال المفاجىء والخطوة الاولى في طريق العلاج هي عدم لفت نظر الطفل الى هذا التعثر والتهتهة أثناء الحديث معه ، مع تشجيعه على الكلام بوسائل متعددة ، فاذا لم يتخلص من هذه الحالة ، فيجب عرضه على الاخصائي لاكتشاف السبب وعلاجه ، ويجب ان يكون ذلك في وقت مبكر ، حتى لا تزداد الحالة سوءا ويصعب التخلص منها ، مع ملاحظة ان هذا التعثر في النطق ليس وسيلة الصغير الوحيدة للتعبير عن موقفه الغاضب من الاسرة •• هناك وسائل اخرى عديدة : التبول اللاارادي ، القلق ، الغضب ، محاولة السرقة وغيرها من الوسائل ، وهي كلها مؤشرات تشير الى تصرفات من جانب الوالدين يجب أن يعاد النظر فيها ، حتى يعود الصغير الى النطق السليم •

١٢٧ ـ علامات العصبية

السؤال :

كيف يمكن أن نقول ان هذا الطفل عصبي ؟ وكيف تلاحظ



عملية استخراج دبوس ابتلعه طفل بآلة اخترعت حديثا

الام ذلك ؟ ما هي العلامات والمظاهر التي تبدو على الصغير وتجعلنا نحكم عليه بالعصبية ؟

الجـواب :

اذا كان الصغير في مرحلة طفولته المبكرة ، فيلاحظ عليه في هذه الحالة :

★ انه أكثر انطواء من غيره من الاطفال · بل ويصاحب ذلك بالتالي خجل واضح ، وفقدان القدرة على النطق والكلام والتعبير ·

★ كما أنه يكون أكثر اعتمادا على أمه من الطفل العادي · انه يطالبها بكل شيء · وتتضح مظاهر هذا الاعتماد في صور عديدة : مص اصابع اليدين ، وقضم الاظافر ·

★ كذلك فانه يكون مهتاجا بصورة واضحة · فيكثر من الصراخ بشكل واضح ويشكو باستمرار من اصابته بمغص أو بآلام مستمرة · اما اذا كان الصغير في مرحلة الطفولة المتأخرة ، فيلاحظ عليه عندئذ :

★ زيادة الاعتماد على الغير ، مع تبول لا ارادي · وتزداد لديه أيضا تلك العادات التي صاحبته في صغره ·

★ يكون أكثر عدوانية ، اذ يميل لتحطيم أي شيء تقع عليه يداه ، والى ايذاء الاخرين · بل وقد يهرب من المدرسة · ومن ثم قد يفشل في دراسته ·

★ يصبح خائفا باستمرار · بل ويشكو أكثر من غيره من القلق والكوابيس الليلية ، هذه هي أهم مظاهر الطفل العصبي · قد يشكو من أحدها أو من بعضها أو كلها · ومن هنا تجيء قوة ملاحظة الوالدين لها ·

١٢٨ ـ هل العصبية وراثية

السؤال :

اذا ما أصيب الطفل الصغير بالعصبية في سن مبكرة من حياته فهل يرجع ذلك الى عوامل وراثية ؟

الجـواب :

العوامل الوراثية من بين أسباب الاصابة بالعصبية في سـن مبكرة خلال فترة الطفولة ، وهي أسباب كثيرة ، وفي هذه الحالة يبدو الطفل عصبيا بالوراثة منذ ولادته ٠ وأنه يكون أكثـر حركة وأكثر صراخا من غيره ٠ كما قد يكون على العكس من ذلك أيضا ، أميل للهدوء والانكماش بصورة واضحة ٠ ولا يعني ذلك ان الطفل العصبي بالوراثة لا يمكن تغييره ٠ بالعكس ان ظروف الاسرة والبيئة والمجتمع يمكن أن تؤدي دورها بعد ذلك ٠ لكن ذلك قد يكون بالايجاب أو السلب ٠ أي قـد تمحو هـذه العصبية عنده أو قد تزيد منها ٠

١٢٩ ـ تربيـة الابويـن

السـؤال :

هل لظروف تكوين الاسرة والمشاكل التي تنشأ بين الابوين واسلوب تربيتهما للطفل دخل في اصابته بالعصبية ؟

الجـواب :

نعم ، أن لتكوين الاسرة دخل في اصابة الطفل بالعصبية : فقد تتدخل ظروف عديدة تحول دون قيامه على أسس سليمة ٠ مثل سوء العلاقة بين الاب والام ، وعدم تقديرهما للواجبـات التي يتطلبها وجود طفل في حياتهما ٠٠ ومثل المشاكل التـي تنجم عن الانفصال والطلاق ، وظهور طفل جديد في الاسرة ، وعدم توازن المعاملة بالنسبة للطفل نفسه ٠٠ فهو يعاقب على نفس الشيء الذي يكافأ عليه منذ برهة ٠

ان كل هذه الظروف التي تشكل تكوين الاسرة تخلق بكـل تأكيد ذلك الطفل العصبي ٠ وبهذه المناسبة فان هناك خطـأ تربويا هاما يقع فيه الوالدان عن قصد أو عن غير قصد ، ويؤدي الى اصابة أحد الابناء بهذا الداء النفسي والعصبي ٠

١٣٠ ـ التفرقة بين الابناء

السؤال :

أليس الطفل الاكبر جديرا بمزايا اكثر من الاطفال الاصغر، أم ان في هذا ضرر على تربية الجميع ؟

الجواب :

ان الطفل الاول قد يمنح الكثير من المزايا ، بحيث يشعر أنه مفضل على غيره من الاخوة والاخوات . وهذا بلا شك يفسده ، اذ يجد دائما كل شيء سهلا وميسرا .. ومن ثم يتصور كل شيء في هذه الحياة بالسهولة واليسر وقد يحدث العكس ايضا ، اذ يحرم الطفل الاكبر من المزايا التي حصل عليها وهو أصغر سنا بدعوى أنه قد كبر ، وان هذا أفضل لاخوته الاصغر منه . كما قد يحمل مسئوليات مضاعفة تجاه اخوته والاسرة بصفة عامة وهنا تسوء نفسيته ، ويشعر بالقلق ومن ثم بالعصبية .

أما الطفل الاصغر فقد يحابى على أساس أنه أقل الجميع « حولا » وهذا يفسده ايضا . أو قد يحدث العكس بالنسبة له . اذ يشعر بأنه مظلوم ومهضوم الحقوق ومن ثم ينطوي ويقلق ويشعر بالعصبية لانه يعيش في مجتمع الكبار .

وأما الطفل الاوسط فقد يجد نفسه حائرا بين هذا وذاك .. وقد يهمل من جانب الوالدين ، لانه جاء الى الحياة بعد أن أشبعت رغبة كل منهما في وجود طفل يملأ حياتهما . ومن هنا ايضا يشعر بهذا الاهمال فتستاء نفسه ويصاب بالانطواء والعصبية .

لذلك كله فان اسلوب التربية من الممكن اذا كان غير سليم وغير واع فانه يؤدي الى اصابة الطفل بهذا الداء الذي يصيب بلا شك أطفالا كثيرين .

١٣١ ـ بيئة المدرسة

السؤال :

ألاحظ على طفلي أنه منذ بدأ يتعلم في المدرسة تغيرت حياته

في البيت وتغيرت علاقته بي وبأبيه وبأخوته ، فما هو السر في ذلـــك ؟

الجـواب :

مع انتقال الطفل من جو المنزل الى جو المدرسة يحدث له تغير أكيد في حياته ، فاذا كان الطفل طبيعيا قبل هذا الانتقال ، واذا لم تكن هناك عوامل منفرة أو مثيرة لخوفه ، فانه يستفيد مـــن وجوده في المدرسة فائدة لا تقدر • فالمدرس في نظره يرمز الى صورة الاب ، والتلاميذ يمثلون اخوته ، وفي هذا الجو من الممكن للصغير أن يتكيف مع نوعية العلاقات المتغيرة •• ولكن قد يحدث العكس في حالة الطفل العصبي أساسا • انه يتصور المدرســة بالنسبة له عبثا جديدا ومشاكل تضاف الى حياته لم يعهدها من قبل • ومن هنا تزداد عصبيته ويصبح اكثر قلقا وتوترا وقــد ينعكس ذلك على سلوكه الدراسي فيتخلف عن أقرانه برغم أنه قد يكون أذكى منهم •

كما أن هناك عاملا ثالثا من العوامل التي تؤدي الى عصبية الصغير يمثله : الاصدقاء والزملاء • فان عملية الاندماج وسط جماعات من أقرانه تمثل بالنسبة للطفل النامي مسئوليات جديدة اذ تفرض عليه أن يلتزم بقانون الجماعة وأن يتنازل بالتالي عن الكثير مما تعود عليه من حرية أو من حب لنفسه . أو أنانيته • فلكي يصبح عضوا في جماعة ، فلا بد أن يضحي حتى براحتــه أحيانا • ويجب ألا نغفل أهمية هذا العامل ، فان الجزء الاكبر من عصبية الطفل قد تعود الى أنه منبوذ من زملائه وأصدقائه ، ومبعد عنهم •

١٣٢ ـ التليفزيــون والراديــو

الســؤال :

هل صحيح ما يقال من أن برامج التليفزيون والراديو لها أثر سيء على نفسية الطفل ؟

الجـواب :

التليفزيون والراديو وغيرهما من وسائل الاعلام لها تأثيرها الضار على نفسية الطفل اذا أسيء استعمالها ٠

فان عرض البرامج الخاصة بالكبار في الاذاعة والتليفزيون بخاصة في أوقات تتيح للطفل أن يشاهدها ، تؤدي الى انفعالـه وعصبيته وخوفه ٠ اذ ان بعضها يحتوي على موضوعات فيها من العنف والرعب والاثارة الجنسية الكثير ، والطفل في هذه المرحلة لا يستطيع التمييز كثيرا بين الحقيقة والخيال ٠٠ وقد يتصور في كثير من الاحيان ان ما يراه قد يحدث له فعلا ٠٠ هذا الى جانب تضييع الوقت بدون مبرر ، وارهاق الطفل بالسهر أمام الشاشة الصغيرة ٠

١٣٣ ـ النفسيـة السويـة

السـؤال :

كيف يضمن الاب والام أن ينشأ طفلهما نشأة سليمة ويكون ذا نفسية سوية في مستقبله ؟

الجـواب :

في الامكان أن يضمن الابوان ذلك باتباع الوسائل الاتية :

★ لا بد أولا من توفير الجو الصحي الملائم لنمو الطفل النفسي وهذا يأتي بالطبع عن طريق استقرار الاسرة ٠ فاذا وجـدت استحالة في ذلك ، نتيجة لان خلاف الوالدين لا يمكن اصلاحه والتغلب عليه ، فمن الافضل للطفل حتى لا تزداد حالتـه سوءا أن يستقر في منزل اخر ، منزل الاسرة الكبير ، أو عند الجدة أو حتى في بيوت رعاية الاطفال الصغار ٠٠ حيث يمكن توفير قدر أكبر من الرعاية المطلوبة بالنسبة له ٠

★ ومن الضروري أن يكون هناك اتصال وثيـق بـين الاسرة والدرسة للتغلب على متاعب الطفل في طريق التكيـف ،

وللاطلاع على مشاكله أولا بأول ، فكثيرا ما نجد ان الطفل يتهته مثلا بسبب خوفه من المدرس ، أو ضحك الزملاء عليه ، والصلة الوثيقة بين المدرس والوالدين تتيح الفرصة للتغلب على كافة الصعوبات ، وبناء جو من الطمأنينة بين الطفل ومدرسه ، وعندئذ لا يشعر بالقلق والانطواء والعصبية ٠

★ ويمكن ايضا الاشراف على الطفل في علاقته بزملائه وهنا يجب الا يسرف الوالدان في حرمان الطفل من الاختلاط . بدعوى ان فلانا من أصدقائه سليط اللسان . أو أن اخر له عادات سيئة ٠

ان كل هذا في الواقع « حجة » لاستمرار التصاق الطفل بأبويه ، وهذا هو ما يؤدي الى شعورهما الدائم بأنه ما زال طفلهما المحتاج اليهما ٠٠ وذلك يزيد من اطمئنانهما . ولكن على حساب الطفل الذي يعاني من القصور في نموه ونضجه . ويشعر بالتوتر والخوف ٠

١٣٤ ـ علاج الطفل العصبي

السؤال :

هل يفيد الطب النفسي في علاج الطفل العصبي الى جانب العلاج بالعقاقير الطبية ؟

الجواب :

يجب ألا يغفل الوالدان أهمية استخدام الطب النفسي والعقاقير من أجل علاج الابن العصبي ٠٠ ان ذلك ضروري اذا ما وجد ان هناك من الاعراض ما يلزم السيطرة عليه ٠ ويتضمن هذا النوع من العلاج في الواقع العلاج النفسي عن طريق الطبيب الذي يستطيع بمتابعته الطفل مع والديه أن يحدد أسباب متاعبه ، والطريقة المثلى لعلاجه بوضعه على الخط السليم ، وهنا قد يلجأ الطبيب الى الاستعانة بالاخصائي الاجتماعي بالمدرسة

لمتابعة الطفل ، ومعرفة حدود علاقته بزملائه فيها ٠

وهناك ايضا الاختبارات النفسية لتحديد مستوى ذكائه وفي هذه الحالة فان الاختبارات قد تفيد فيمزيد من الاستفادة بقدرات الطفل ٠٠ اذ يتضح أحيانا وجود طفل في مرحلة أقل من سنه ، أو العكس ٠٠ وهذا من شأنه أن يؤدي الى وضع الطفل في مكانه الصحيح . فترتاح نفسه ويتغلب على أزمته ٠

١٣٥ ـ الصرع والمرض النفسي

السـؤال :
ما الفرق بين الصرع والامراض النفسية التي يصاب بهـا الاطفـال ؟

الجـواب :
يجب ألا نغفل حقيقة هامة أيضا ان هناك مشاكل قد تتبادر الى الذهن على أنها مشاكل نفسية فقط ، ولكننا نجد وراء كل منها أسبابا عضوية يعاني منها الطفل ٠

مثال ذلك : الصرع بأنواعه وبخاصة الصرع البسيط الذي يأتي في نوبات قصيرة تدوم ثوان يفقد خلالها الطفل قدرته على استقبال المرئيات والمحسوسات عموما ٠

ان الطفل في هذه الحالة يبدو ضعيف الانتباه في هذه المرحلة وهو في المدرسة ، وقد يعزى هذا الى بلادته ، برغم انه اذا عولج من هذه النوبات فقد يتفوق على أقرانه ٠

كذلك الطفل الذي تعثرت ولادته مثلا أو أصيب بحميـات خطيرة ، أو ارتفاع في درجة الحرارة لفترات طويلة قد تؤدي الى تشوه في تكوين المخ ٠٠ ان هذا الطفل وبخاصة اذا كان التشوه الذي يعاني منه بسيطا الى درجة تغفلها الملاحظة العادية ، يبدو عصبيا ولا يظهر ذلك الا في سلوكه الذي يقال عنه انه سلـوك عصبي ، والا في عدوانيته ايضا ٠

١٣٦ ـ انعكاس المرض من الاسرة

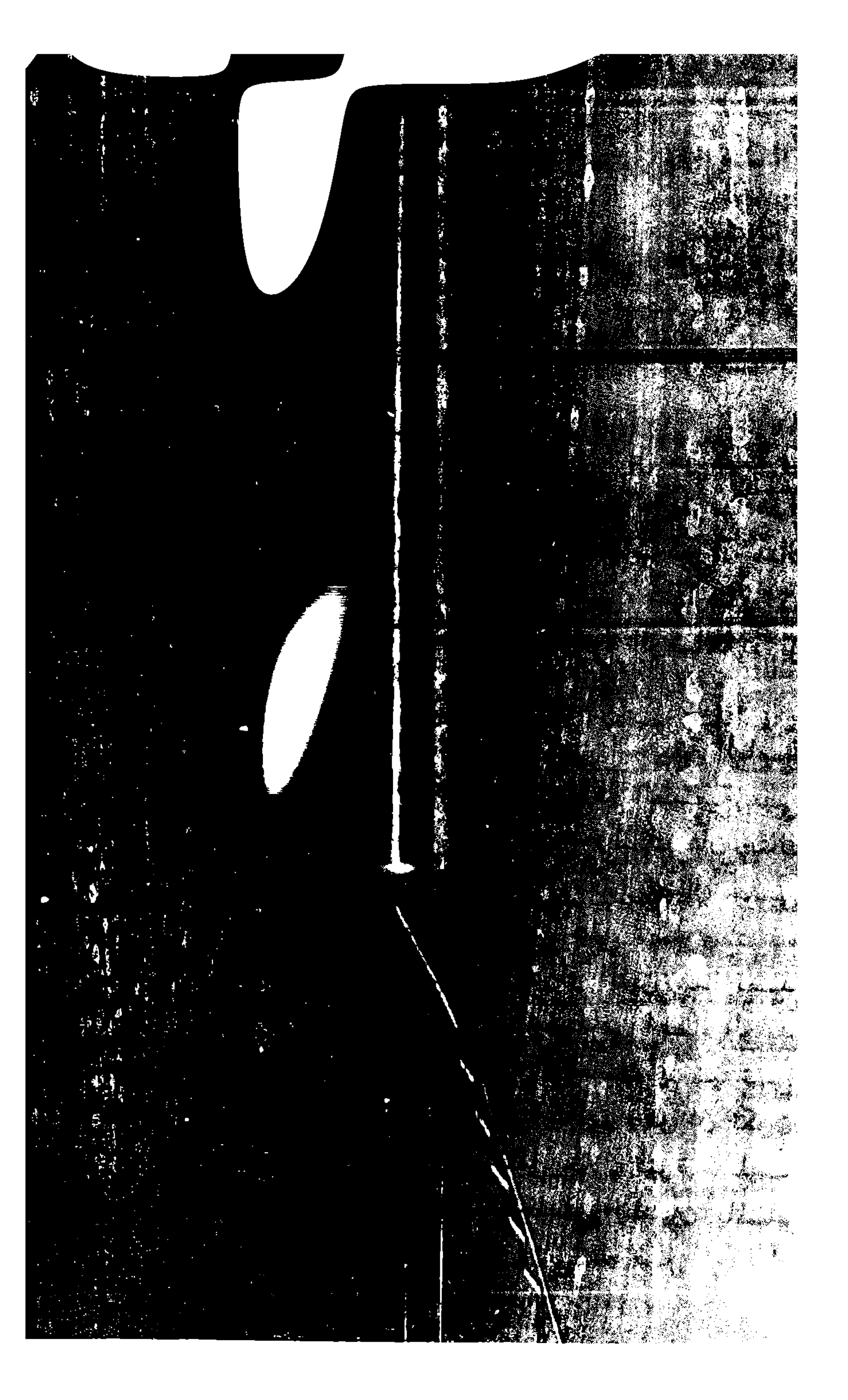
السؤال هل تنعكس أمراض الاسرة النفسية والعصبية على الطفل وتنتقل اليه مثلما تنتقل الامراض الجسدية بالعدوى ؟

الجواب هذا صحيح ٠٠٠ ولا ننسى بصفة عامة ان الطفل العصبي يعكس في الغالب متاعب الاسرة عموما ، لذلك فالعلاج النفسي يتوجه في كثير من الاحيان الى الاسرة نفسها ٠٠ وهنا قد نجد أن الام أو الاب في حاجة الى علاج من بعض المتاعب النفسية التي تنعكس على الطفل ٠

مثال ذلك الام المصابة باكتئاب سن اليأس ، والتي ترى الدنيا تشاؤما وسوادا ٠ وفي هذه الحالة قد تعالج بالصدمات الكهربائية ، أو العقاقير المزيلة للاكتئاب ٠٠ أو قد نجد الام تعاني من مخاوف ترجع الى طفولتها مما يؤدي الى شذوذ في معاملتها لطفلها والتصاقها به بصورة مرضية ومثل هذه الام تتطلب المزيد من العلاج النفسي العميق ٠

كما ان الامراض الذهنية مثل الفصام قد يصاب بها الطفل وتؤدي الى عصبيته ولكن مظاهرها عادة تختلف عن مثيلاتها في الكبار ٠

وعموما فان التنبه الى مشاكل الطفل مبكرا يعطينا فرصة كبيرة لاستئصال المشكلة من جذورها وهي بسيطة ، لم تتأصل ولم تأخذ بعد شكل المرض الدائم ٠٠ فالطفل المعتل السلوك اذا ترك ، فانه يصبح عرضة لكثير من حالات الانحراف والمرض في فترة المراهقة وما بعدها ٠٠ اذ بدراسة الكثير من الامراض العصبية والذهنية وجد ان جذورها تنبع من هذه المرحلة الخطيرة من عمر الانسان ، وفي هذه السنوات الاولى اذا لم نتعهد



الطفل النامي بالدفء والحب كما نتعهده بالغذاء ، فاننا لن نرى أمامنا الا ابنا غريب الاطوار مشوها ٠٠ ابنا عصبيا ٠

* ★ *

٣٧ ـ ادرار اللبن

السؤال : هل هناك فارق بين لبن الام واللبن الصناعي وهل يلزم الام التي ترضع طفلها غذاء معينا لادرار اللبن وصحته ٠ وما هي العوامل التي تؤثر على كمية اللبن ؟

الجواب : لبن الام هام جدا بالنسبة للطفل الرضيع ، بل هو نعمة من نعم الله على كل مرضعة ، وحتى تحافظ عليه فانه يلزمها غذاء معتدل وبه كميات كافية من البروتينات والدهنيات غير ان هناك بعض العوامل التي تؤثر على كمية ادرار اللبن ، منها عمر الام وعدد مرات الولادة وحدوث الحمل خلال فترة الرضاعة ، بل وحدوث الطمث خلالها ايضا ٠

انني لا أبالغ عندما أقول ذلك ، فهذه هي الحقيقة الهامة التي يجب أن تعرفيها جيدا ولذلك فان الرضاعة الطبيعية هي وسيلتك الى تعميق هذه الحقيقة وتأكيدها ، ولذلك فان هناك عدة ملاحظات يجب ألا تغيب عن ذهنك في هذا المجال حتى تقومي بواجبك كما يجب وحتى تكوني على مستوى هذه المسئولية فعلا ، أولى هذه الملاحظات ان ادرار اللبن يبدأ بعد الولادة مباشرة بثلاثة أو أربعة أيام ، مما يستدعي اعطاء الوليد سوائل سكرية حتى يحدث ادرار اللبن ٠ ولعلمك يا سيدتي فان حجم الثدي لا علاقة له بكمية اللبن ، فالمهم وهو ان تكون الحلمة سليمة ، لذلك يجب على كل حامل خلال فترة حملها وحتى تحقق هذه السلامة ، أن تنظف حلمتي الثديين بالماء

والصابون باستمرار ، مع دهنهما في الشهر الاخير بكريم يمتصه الجلد ، ولا أنصح عندئذ بالكحول أو زبدة الكاكاو ٠

١٣٨ ـ تأثير الادوية على لبن الأم

السـؤال :

هل للادوية التي تتعاطاها الام كالملينات مثلا تأثيرا على لبن الام ، وأنا أم أشكو من نزول سائل أصفر قبل اللبن من ثـدي عند ارضاع طفلي ؟

الجـواب :

من المعروف انه قبل ادرار اللبن ينزل سائل أصفر « لبـن المسمار » وهو مفيد جدا للطفل ، من حيث تغذيته وتليين امعائه فلا خوف من هذا السائل ولكن الخوف من تعاطي الملينات التي تفرز في اللبن ، فتؤدي الى اسهال الوليد ٠ كما ان هناك خوفا من تعاطي الادوية المخدرة بعد الولادة فهي تؤثر على كمية اللبن ولذلك يجب الاقلال منها بقدر الامكان ٠ ويجب حتى يظـل ادرار اللبن مستمرا أن تبتعد الام عن القلق والخوف والانفعال والاضطراب النفسي ، فان هذا من شأنه ايضا أن يؤثر علـى كمية اللبن ٠ ومن اللازم تناول السوائل بكثرة ، وكذلك الحلبة فهي تكثر من اللبن ، أما الحلوى الطحينية فهي لا تؤدي الا الى السمنة ، وكذلك ما يسمى « المغات » ويجب أن تعلمي يا سيدتي ان الرضاعة لا تؤثر على جمال الثدي بل انها تساعد الرحم في طرد محتوياته بعد الولادة ٠ وكثيرا ما تشكو المرضع من بعض التقلصات في منطقة الرحم عند وضع الجنين على الثدي نتيجـة لذلـك ٠

١٣٩ ـ ملاحظتـــان

السـؤال :

أنا أم أرضع طفلي اصاب بأعراض مرضية مع نزول اللبن ،

هذه ملاحظة ، والملاحظة الثانية ما أخشاه من تأثير أقراص منع الحمل على غدد الطفل ؟

الجواب :

عن الملاحظة الاولى الجواب أن نزول اللبن عند بعض السيدات يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة مع رعشة خفيفة تشبه الانفلونزا ، سرعان ما تزول . لكنها اذا استمرت أكثر من يومين فيجب استشارة الطبيب . أما الملاحظة الثانية عن أقراص منع الحمل .. فان لها تأثيرا مؤكدا على افراز اللبن . لكن هذا التأثير يقل كلما كانت الجرعة أقل . غير انني مع ذلك لا أنصح بتناول هذه الاقراص خلال الرضاعة ، لانها تفرز في اللبن ، وقد تتأثر بها غدد المولود ذكرا كان أو أنثى ، عندما يصل الى سن الشباب .

الاضطراب النفسي

السؤال :

سمعت ان الاطفال يبدأون في المعاناة النفسية منذ أن يروا النور لاول مرة وحتى قبل أن يخرجوا من بطون أمهم فهل هذا صحيح ؟

الجواب :

هذه هي الحقيقة التي تؤكدها البحوث الطبية النفسية الحديثة وهي تعني بالطبع أن نضع أيدينا على ابعاد هذا العالم النفسي الذي يعيش فيه الطفل الصغير .

ان هذا ضروري حتى يمكن أن نشارك بفهم ووعي في تخليص أبنائنا الصغار من متاعبهم النفسية .

وقد يبدو لاول وهلة ان الطفل لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره بالكلمات ومن ثم فهو بالتالي لا يستطيع أن يشكو من أي مرض نفسي يصاب به وبرغم ان هذا صحيح ، الا انه ليس دقيقا تماما . فان الطفل في أحيان كثيرة يستطيع أن يعبر عن شعوره بالقلق والحيرة أو الاكتئاب بل يمكن حتى أن يفكر في

الانتحار ·· غير ان غالبية الاضطرابات النفسية في الاطفال تظهر في صورة أفعال أكثر منها كلمات ·· فالطفل الذي يعاني من الناحية النفسية قد لا يستطيع أن يتكلم عن حالته ، الا أنه يعبر عنها في صورة سلوك وأفعال ، وبهذا المفهوم فاننا نستطيع أن نرى بوضوح الاضطرابات النفسية وهي تظهر على الاطفال منذ سن مبكرة ·· وبل قبل الولادة في صورة تغييرات في حركات الجنين وسرعة نبضه ، كاستجابة لحالة الام الوجدانية ·

وفي الفترة الاولى بعد الولادة قد تظهر هذه الاضطرابات النفسية في صورة اضطرابات في الشهية وفي النوم والبكاء وهناك ما يشير الى أهمية الحالة النفسية للطفل في هذه المرحلة المبكرة ·

١٤١ ـ الاعراض النفسية عند الاطفال

السـؤال :

ما هي الاعراض النفسية التي تصيب الاطفال ؟

الجـواب :

التأخر في النطق والتعلم ، وصعوبة التحكم في وظائف الاخراج « التبرل والتبرز » وقلق أثناء النوم قد يصحبه حديث أو صراخ أو مشي أثناء النوم · وقد نجد مظاهر تشير الى العناد والعدوانية الشديدة في هذه السنين الاولى من عمر الصغير، وكثيرا ما نلاحظ على الطفل نوبات من الغضب حتى يثور ويرتمي على الارض ويصرخ بدرجة مزعجة · وقد نجد أحيانا اضطرابات جسمية مختلفة مثل : صعوبة في الهضم أو التنفس ، أو ظهور أمراض جلدية ينتج أكثرها عن اصابة ذاتية مثل الهرش وهي عادة تماثل الانتحار عند الكبار فالطفل قد يرتكب « حوادث » عديدة نتيجة ضيقه بها ، كأن يسقط من أماكن عالية أو يحرق نفسه ، أو يلتهم مواد ضارة ·· وكثيرا ما يكون هناك دافع انتحاري وراء هذه الحوادث ·

ومع نمو شخصية الطفل وازدياد وعيه الاجتماعي والخلقي

وذلك مع دخوله السنة الثالثة من عمره ، نجد الاضطرابات النفسية تأخذ أشكالا أخرى بالاضافة الى الاشكال السابقة ٠٠ كأن يكذب أو يسرق أو يحطم الاشياء ويشعل الحرائق ٠٠ وهي اضطرابات تزداد في الظهور حتى سن المراهقة ثم تبدأ في التحسن بعد ذلك ٠

١٤٢ ـ العلاج النفسي للاطفال

السؤال :

من العلاج النفسي للاطفال يختلف عن العلاج النفسي للكبار؟

الجواب :

بالنسبة للعلاج فانه يختلف عن علاج الحالات النفسية عند الكبار من حيث ان كثيرا من اضطرابات الاطفال مرتبطة الى حد كبير بالبيئة المحيطة بهم وهي أساسا الاسرة والابوان بصفة خاصة والام بالذات في حالات الاطفال الصغار ٠ ولهذا فان هناك حالات علاجية مختلفة مثل العلاج بالرسم والموسيقى والرياضة والتعليم ، فالطفل المضطرب قد يتأخر في الدراسة ومن هنا قد يبدأ حلقة مفرغة تزيد اضطرابه ، وفي هذه الحالة يكون التعليم اسهاما في العلاج من حيث انه يقطع هذه الحلقة ، ويمنح الطفل ثقة بنفسه ٠٠ وهكذا فان علاج الاطفال بناء على ذلك يحتاج الى فريق من المعالجين وليس لمجرد طبيب ٠ فالاخصائي الاجتماعي والاخصائي النفسي والمدرس والمدرب الرياضي وصديق الاسرة كل هؤلاء لهم دور لا بد منه في علاج الطفل ٠

١٤٣ ـ أدوية تفرز اللبن

السؤال :

هل من ضرر للادوية التي تتعاطاها الام أثناء الحمل وأثناء الرضاعة على الطفل ؟

الجـواب :

هناك أدوية كثيرة تفرز في لبن الرضاعة بصورة فعالة ، مثل أقراص السلفا ، انها يمكن أن تسبب القيء للرضيع اذا تناولتها الأم ، كما ان أقراص السلامكي تسبب أيضا الاسهال للرضيع ، أو أثناء الحمل حيث تخترق بعض الادوية خلايا المشيمة مسببة تشوهات في الجنين ، وهذا يفرض على الحامل الحذر الشديد ، والامتناع عن استعمـال أي دواء ، حتـى ولو كـان في براءة الاسبرين وبخاصة في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل ، بغـير استشارة الطبيب ٠

١٤٤ ـ الفيتامينات

السـؤال :

ما هي أنواع الفيتامينات التي يلزم اعطاؤها للطفل حتـى ينمو في صحة جيدة ولا يتعرض للامراض ؟

الجـواب :

على الام أن تدرك ان الفيتامينات تلزم للجسم في مقاديـر ضئيلة جدا ، وانه لا جدوى من الاكثار منها أو الاسراف فيها ، بل على النقيض من ذلك تماما فقد ينجم عن المبالغة في تناولها أبلغ الضرر وبخاصة في حالتي فيتامين « أ » وفيتامين « د » ، فان لهذين الفيتامينين اثر سام في المقادير الزائدة على الحد ٠

ثم ان الفيتامينات في مصادرها الطبيعية هي أنسـب شـيء للطفل ٠ ويحسن البدء باعطاء زيت كبد الحوت من الشهر الثالث بمقدار ملعقة صغيرة يوميا طيلة العام الاول من العمر ، وهذه الكميات من زيت كبد الحوت ضرورية لمد الطفل باحتياجاته من فيتامين « د » اللازم للوقاية من الكساح ولتقوية العظام والاسنان ولا تكفي كمية فيتامين « د » الموجـودة في اللبـن لسد هـذه الاحتياجات ٠ ومن هنا كانت أهمية استعمال زيت كبد الحوت

للاطفال في السنة الاولى من العمر ، اذ هـو المصدر الطبيعـي لفيتامين « د » وفيتامين « أ » ٠

وقد سجلت معظم حالات التسمم نتيجة الاسراف في استعمال فيتامين « أ » في الاطفال ــ ويندر حدوثه في الكبار ــ وهـذا دليل ملموس على اساءة استعمال الامهات لادوية الاطفال ٠٠ وقد تظهر الاعراض بطيئة في خلال ستة شهور ، وتبدأ بفقدان الشهية والحكة وتساقط الشعر والتهاب اللثة وتضخـم الكبـد والطحال وتورم الغدد اللمفاوية ٠٠ أما فيتامين « ج » فيحسن استعمال أحد مصادره ضمانا لنمو الاسنان عند الاطفـال دون مضاعفات ، ووقايتها والمحافظة على سلامة الاوعية الدمويـة وخير سبيل لذلك هو اعطاء عصير البرتقال أو عصير الطماطم بحيث يتناول الطفل منذ الشهر الثالث ملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال يوميا أو ضعف هذه الكمية من عصير الطماطم ٠

وفي الشهر الرابع تبدأ باعطاء مقادير قليلة من فيتامين «ب» كما نبدأ ايضا باعطاء صفار البيض لمد الطفل باحتياجاته من الحديد ٠

ولا يحتوي لبن الرضاعة على كمية مناسبة من الحديـد ، ولكن الطفل يختزن في كبده عند الولادة كمية تكفيه أربعـة أشهر ، ويجب بعدها أن يزود بذلك العنصر الحيوي باعطائـه الاغذية المحتوية عليه مع مراعاة أن تكون سهلة الهضم كصفار البيض المشار اليه ، والخضروات المسلوقة المصفاة ويفضل مـا كان غنيا بالمعدنيات وفيتامين « أ » مثل السبانخ والفاصوليا والجزر ٠

١٤٥ ــ المسكنات والمسهلات

السـؤال :

هل من ضرر على الاطفـال من المسكنات والمسهلات وان لم يكن هناك ضرر فما هي الجرعة المناسبة من هذه المركبات ؟

الجـواب :

الواقع ان معظم الاقراص لهـا غلاف سكري ولو ان لونها ليس في جاذبية لون الحديد الاحمر ، الا انها قد تكون أبعد أثرا وأشد خطرا ، فالاقراص المنومة مثلا تسبب الغيبوبة والوفاة غير المسبوقة بأية أعراض ·· أما الحديد فيسبب قيئا واسهالا اسود اللون وصدمة عصبية وان لم تحدث الوفاة في خلال ستة ساعات فقد تحدث في خلال ٤٨ ساعة ·· وهذا يحتم وضع جميع الادوية بعيدا عن متناول الاطفال ·

أما استعمال المسكنات مثل الاسبرين فقد اتضح ان الاطفال ، وبخاصة عند ارتفاع درجة الحرارة وفقدان سوائل الجســم ، شديدو الحساسية حتى للكميات القليلة منه ، اذ تسبب أعراضا تسممية خطيرة ، فالاسبرين ليس دواء بريئا كما يعتقد الناس وقد يسبب نزيفا في المعدة ، وعليه وجب الحرص والاقتصاد في استعماله ·

والمسهلات لها ايضا خطورتها ، اذ قد تتسبب ملعقة زيـت خروع صغيرة في « انثقاب » الزائدة الدودية عندما تكون ملتهبة والطفل ليس لديه غير الصراخ والعويـل للتعبير عـن كافـة المضايقات أيا كان مصدرها أو موقعها سواء أكانت ناشئـة عن الجوع أو الالتهاب أو المغص أو الامساك ومن هنا كان على الام ألا تجازف باعطاء مسهل لطفلها ، فقد لا يقتصر الامر على عدم جدواه ، ولكن قد يكون له ايضا ضرر كبير ·

وأخيرا ما أسعد الطفل الذي يعتمد كلية على الغذاء الـذي أعدته له الطبيعية ·· غذاء كامل ·· هو لبن الام ·

وما أسعد الام التي تمنح وليدهـا فرصـة الحياة والنمـو الطبيعيين بلبن ثديها والتي لا تستخدم الادوية والعقاقير بغير استشارة الطبيب ·

١٤٦ ـ ارتفـاع الحـرارة

السـؤال :

ماذا تفعلين عندما ترتفع درجة حرارة طفلك ؟

الجـواب :

ليس كل ارتفاع في درجة الحرارة يدل على مرض ميكروبي ، والدليل على ذلك ما تصادفه في موسم الصيف من حالات ارتفاع في درجة الحرارة بسبب تغطية الطفـل بملابس كثيرة ولعـل أهمها اللفة وحزام البطن التقليدي الذي لا ينفع بشيء • ثـم قلة ما يقدم للطفل من سوائل أثناء هذا الفصل حتى يعوض مـا يفقده من سوائل بسبب العرق ، ولـذا ترتفع حـرارة بعض الاطفال صباحا وتتحسن مع مضي اليوم حين يعوض الطفل مـا فقده من عرق أثناء نومه ، وقد يكون ارتفاع درجة الحـرارة بسبب مجهود بذله الطفل قبل قياسها ولذا يجب أن يكون الطفل هادئا ومرتاحا قبل القياس بفترة معقولة وليس فيما نكتب اليوم دعوة الى علاج الطفل والاستغناء عـن مشورة الطبيب ولكنـه وسيلة لمساعدة الام على القيام بمحاولة اسعاف أولى واكتشاف للسبب ان كان ظاهرا •

ونحن نتحدث عن ارتفاع الحرارة اذا زادت على ٣٨ درجة ، وهي قد ترتفع الى ما فوق الاربعين •• ويكون العلاج الاولي هو راحة الطفل التامة في الفراش وتقديم مأكولات خفيفة له ، فاذا كان رضيعا فيحسن ايقاف اللبن وان كان أكبر سنا يقدم له أكل مسلوق وسوائل • أما عن مهبطات الحرارة فيجب عدم اعطائها للطفل قبل قياس الحرارة حتـى لا تغطي الارتفـاع الحقيقي •

أما عن سبب ارتفاع الحرارة فكثيرا ما يمكن للام أن تكتشفه بنفسها اذا قامت بالقاء نظرة على طفلها لملاحظة هذه الاعراض والمظاهر •

بالنسبة للجلد : لملاحظة الطفح كطفح الحصبة مثلا ٠
العينان : للالتهاب والصفراء ٠
الاذن : افراز صديدي يدل على التهاب بالاذن ٠
الانف : رشح قد يكون هو سبب السخونة ٠
الحلق : احمرار شديد أو بقع صديدية على اللوزتين ٠
ما تحت الفكين : تضخم في الغدة النكفية أو غدد الرقبة الليمفاوية ٠
المفاصل : أي تورم بها أو ألم قد يكون سببه التهابا مفصليا كالروماتيزم وقد يؤدي الى ارتفاع في درجة الحرارة ٠
ألم الطن : وهو « معضل » يحسن تركه للطبيب ٠
ألم عند التبول : قد يكون بسبب التهاب في مجرى البول ٠
اسهال أو قيء ، بسبب ميكروب معوي ٠ بمثل هذه النظرة الشاملة على طفلها يمكن للأم في كثير من الاحيان مساعدته حتى يصل الطبيب ٠ ولكن احذري في ختام هذه الفقرة من القاء عبء الحرارة وارتفاعها على التسنين ٠٠ انه بريء من ذلك تماما ٠

١٤٧ ـ قيء الطفل

السؤال :

ماذا تفعلين عندما يتقيأ طفلك ؟

الجواب :

تختلف أسباب قيء الطفل باختلاف سنه ، ففي الطفل حديث الولادة يحدث القيء عادة لفترة قد تستمر من عدة أيام الى أسابيع بسبب تهيج معدته مما ابتلعه من سوائل أثناء فترة الحمل ٠

وهو هنا يتقيأ ، ولكن زيادة وزنه تستمر في حدود المعقول ، وهو يتبرز بانتظام ولا يصاب بامساك مما يدل على أن ما تقيأه لم يطغ على احتياجاته الغذائية ٠ وهو قد يتقيأ لعدم الانتظام في رضاعته ، فالطفل الصغير قد يبكي لاسباب كثيرة منها الجوع ،

ولكن منها ايضا العطش والمغص والاحساس بالحرارة أو البرودة وبعض الامهات يترجمن كل بكاء على أنه بكاء جوع فيقدمن لطفلهن الغذاء ، ثديا كان أو بزازة في فترات متقاربة ولكن ما يقدم له يفوق طاقته فتطرد المعدة بدورها ما يفوق طاقتها ·

وتأتي بعد ذلك عدة أسباب ليست مرضية ولكنها شائعة جدا ، كعادة لف الطفل لفا شديد بحزام البطن واللفة حتى تضغط على امعائه ، أو « تهشيك » الطفل بعد ارضاعه · ويحسن أن يوضع الطفل بعد الرضاعة على جانبه الايمن مع رفع رأس السرير بمخدة توضع تحت الحاشية حتى يكون الارتفاع منتظما وقد يتقيأ الطفل لاننا قدمنا له الاكلات الصلبة قبل تعلمه المضغ كمن تقدم لطفلها الخبز وهو في الشهر الرابع مثل هذا الطفل سوف « يشدق » ويتقيأ الخبز وما سبق ان رضعه من لبن ·

ولعلي أكون قد أسهبت بعض الشيء في تعداد الاسباب غير العضوية للقيء فهي تمثل أغلب حالات القيء ــ وأكثرها ازمانا ــ فلو كان الموضوع ميكروبا لقضى عليه مضاد حيوي ، ولكن ماذا نقول في أم تترجم حبها لطفلها في صورة غذاء ولا تنفع معها نصيحة طبيب الاطفال ، من عدم « علف » ابنها متصورة ان العلاج هو ملعقة دواء · ويا ليته كان كذلك · وعلى الام أن تشك في المرض العضوي اذا ظهر مع القيء فقدان في الشهية وارتفاع في درجة الحرارة أو صاحبه اسهال أو زرقة في الوجه قد تدل على وجود انسداد بجهاز الطفل الهضمي ــ وهنا يصاحب القيء امساك شديد · وليس كل القيء بسبب ميكروب معوي ، فالطفل قد يتقيأ عندما يهاجم جسمه أي مرض ، فالتهاب الحلق أو الاذن الوسطى قد يصاحبه قيء ، والسعال الديكي كما نعلم جميعا تنتهي نوباته عادة اما بشهقة أو بقيء ·

ولكن على الام أن تحترس اذا تقيأ طفلها ، واشتكى من صداع شديد مع عدم قدرته على ثني رقبته فقد يكون هذا من علامات

مرض بالمخ والعياذ بالله أو صاحب القيء ألم بالجانب السفلي الايمن بالبطن ، كما يحدث عادة في حالات التهاب الزائدة الدودية ٠

فماذا تفعل الام هنا ؟ يجب أولا ان تراجع نفسها في حياتها اليومية مع طفلها ٠٠ هل هي تطعمه بانتظام ، وهل تحرص على أن يتجشأ بعد كل رضعة ، وأن ينام في هدوء على جنبه أو بطنه بعدها ٠ ثم هل هو يزيد في وزنه كما يجب ، أم لا ، وهل يصاحب القيء امساك أو اسهال ، ومن هذا يمكن أن تفرق بين : القيء الذي يسببه خطأ في رعاية الطفل وتغذيته ، وهو مما يكون علاجه بين يدي الام ، أو مرض عضوي وهو ما يترك لعناية الله ، والطبيب ٠

١٤٨ ـ اسهال الطفل

السؤال :

ماذا تفعلين اذا حدث لطفلك أسهال ؟

الجواب :

ما هو الاسهال ؟ ليست الاجابة سهلة بديهية كما يبدو والا ما توهمت كثيرات من الامهات ان الطفل المولود مصاب بالاسهال ، وبدأت في علاجه بالمضادات الحيوية وايقاف اللبن ٠٠ وعموما الاسهال هو تغير البراز من حيث النوعية والكمية ٠٠ من حيث اللون والتماسك والرائحة ٠٠ ووجود مخاط أو دم ٠٠ ثم زيادة عدد مرات التبرز عن حدها الطبيعي ٠ ولذا كانت معرفة نوعية البراز العادي وعدد مراته هي أولى خطوات تشخيص الاسهال ٠

بعد ولادة الطفل بأسبوع على الاكثر يبدأ البراز العادي في التكون ، وهو عادة ما يكون أصفر اللون في تماسك العجينة الطرية على الاكثر ، وكثيرا ما يتبرز الطفل حديث الولادة مرات عديدة بعد ـ أو أثناء ـ كل رضعة ٠ وقد يصل عدد مرات تبرزه الى سبع أو ثماني مرات يوميا وسبب ذلك ان امعاء الطفل في هذه

السن تكون على شيء كثير من التوتر ، فهي تنقبض مع كل رضعة فتطرد براز الرضعة التي سبقتها ، ولذا يجب على الام أن تطمئن الى هذا ولا تبدأ في القلق الا اذا زاد عدد المرات عما تعود عليه الطفل ، مع ما يصاحب ذلك من ليونة أو سيولة في البراز وتغير في رائحته نحو العفونة أو وجود المخاط أو الصديد به ، وكثيرا ما نقول للام القلقة يجب أن تهتمي بتغير نوعية البراز أكثر من اهتمامك بكميته فقد يتبرز الطفل مرة واحدة في اليوم ، ويكون اسهالا وقد يخرج أكثر من ست مرات برازا متماسكا ذهبي اللون ٠

وللاسهال أسباب عديدة أولها اخطاء التغذية كعدم عناية الام بنظافة البزازة والحلمة ــ وقد تقسم الام انها تغلي البزازة ربع ساعة ولكنني أفاجأ بها وهي تدخل العيادة والبزازة ملفوفة في ورقة من ورق الصحف وحلمتها تتطلع الى ما حولها من ذباب ٠ وقد تقدم الام لطفلها لبنا صناعيا مضى على فتح علبته أكثر من اسبوع فتكاثرت فيه الميكروبات ٠ وقد تتعجل فتقدم للرضيع غذاء الفطام قبل السن المناسبة ــ الشهر الرابع ــ أو في الوقت غير المناسب كفصل الصيف ٠

والذباب والجراثيم تعد عاملا هاما من عوامل الاصابة بالاسهال وخصوصا في فصل الصيف ٠ وقد تكمن الجرثومة في مكان بعيد جدا عن الجهاز المحصن ، فالطفل المصاب بالتهاب في الحلق قد يصاحبه اسهال حاد ، فماذا تفعل الام في حالة اصابة طفلها باسهال ؟

يجب أن تفرق بين حالات الاسهال البسيط التي يمكن أن تعالج بمعرفة الام ، وتلك الحالات الاخرى الاشد الذي يلزم فيها تدخل الطبيب ٠ فحالات الاسهال البسيطة لا يزيد عدد مرات البراز فيها على ٥ ــ ٦ مرات براز لين ، يتغير بعض الشيء في لونه ورائحته ، ولكن حالة الطفل العامة معقولة ، لا ارتفاع في درجة الحرارة ولا هبوط في حيويته وشهيته وهنا يكون العلاج

بايقاف الرضاعة تماما لمدة يوم على الاقل تستبدل بالسوائل ، كالماء الذي سبق غليه والليموناده وماء الارز والشاي الخفيف ، ولا يحسن تقديمه قرب مواعيد النوم • ثم تبدأ الرضاعة من اليوم الثاني ، فاذا كانت رضاعة ثدي فاننا نبدأ بدقيقة من كل ثدي يزيد كل يوم دقيقة حتى تصل الى مدة الرضاعة المعتادة عند الطفل • اما اذا كان الطفل ممن يرضعون الرضعات الصناعية فاننا نبدأ ببعض الالبان الحمضية سهلة الهضم في مقادير تبـدأ بنصف مكيال مع كل رضعة تزيد كل يوم نصف مكيال حتى تصل الى المقدار المعتاد للطفل •

هذا بالاضافة الى بعض الادوية القاتلة للميكروب والادوية القابضة الممسكة ، مثل الجزر والخروب •

ومع ذلك يحسن العناية بتهويـة الحجرة وتخفيـف ملابس الطفل المريض • أما الحالات الحادة التي يصحبها اسهال فجائي شديد السيولة ومتعددة المرات ، مع ارتفاع في درجة الحرارة وقلة في كمية البول ، فانها دليل على نقص في سوائل الجسم •• ومثل هذه الحالات يحسن أن تعالج بمعاونة الطبيب مع وقـف الرضعات واستبدالها بالسوائل حتى حضوره •

١٤٩ ـ العناية بالعين بعد الولادة

السـؤال :

ما هي كيفية العناية بعيني الطفل بعد ولادته حتى لا تصاب بأي من أمراض العيون ؟

الجـواب :

يجب غسل جفون الطفل بعد الولادة مباشرة ، وذلك من الخارج ثم توضع له قطرة ثلاث مرات في اليوم ، خلال الاسبوع الاول • ومعلوم ان عين الطفل الصغير لا تدمع لمدة شهر على الاقل بعد الولادة فاذا أدمعت في الايام الاولى فيجب عرضه على الاخصائي. ويجب ملاحظة ما اذا كان الطفل في الاشهر الاولى

بعد الولادة يمكنه بسهولة مواجهة الضوء أم لا ، فان كان يتفادى ذلك في كل مرة ويغلق عينيه تماما فان عدم قدرته على مواجهة الضوء قد تكون أولى علامات الجلوكوما « المياه الزرقاء » فهي تصيب الاطفال نتيجة نقص خلقي في تكوين العين واذا لم تعالج بسرعة عندئذ فان الطفل قد يتعرض لفقدان الابصار ٠ وقد يلاحظ على بعض الاطفال في الفترة من سن الثلاثة أشهر حتى الستة أشهر ان احدى العينين تدمع باستمرار ، وفي هذه الحالة قد يكون ذلك ناتجا عن انسداد مجرى الدموع الذي يصل من العين الى الانف ٠ وفي هذه الحالة وغيرها يحسن علاجها طبيا بدون حاجة الى جراحة ، ودون اللجوء الى « التسليك » بقدر الامكان ٠

ويجب وقاية الطفل الصغير من الارماد الحادة ، وعلاماتها : احمرار في بياض العين مصحوب بافراز صديدي أو شبه صديدي وهي ان لم تعالج فورا فقد تترتب عليها مضاعفات تؤدي الى نقص شديد في قوة الابصار ، والعلاج على أي حال متوفر وبالمجان في كل المستشفيات العامة ٠

واذا لوحظ أي تغير في لون حدقة العين بحيث لا يكون أسود تماما فان ذلك قد تكون له علاقة بوجود « كتاراكتا » مياه بيضاء ، أو ورم أو التهاب داخل المقلة ، وكل هذا يستدعي عرض الطفل فورا على اخصائي ٠

١٥٠ ـ النزلة الشعبية

السؤال :

هل الزكام هو سبب اصابة الاطفال بالنزلة الشعبية أم ان الاصابة بها تتسبب عن ميكروب مثل بقية الامراض ؟

الجواب :

أمراض الجزء العلوي من الجهاز التنفسي والتهاب الشعب والتي نطلق عليها اسم « النزلات الشعبية » تلي الزكام في نسبة

الاصابة عند الاطفال ، وأهم هذه الامراض : السعال الجاف المصحوب بألم ، سرعان ما يخف وتزيد الافرازات والبلغم ، وقد ترتفع درجة الحرارة • وتكفي عندئذ الراحة واستخدام المشروبات الدافئة بكثرة ، والمضاد الحيوي المناسب ، والادوية المضادة للسعال ، للتخفيف من اعراض المرض •

وهناك نوع خاص من هذا المرض يسبب قلقا للوالدين ، يشمل التهاب القصبة الهوائية والحنجرة ، دون ان تصل الاصابة الى الشعب المتوسطة أو الدقيقة • ولهذا المرض أعراض خاصة، هي التي تسبب قلق الاب أو الام • فقد يذهب الطفل لينام وهو سليم ، معافى ، غير انه يستيقظ في منتصف الليل على صعوبة في التنفس ، حتى ليكاد يختنق وتتسع عيناه ويزداد قلقه ، وكل هذا مصحوب بسعال له صوت كصوت النباح ويمر الليل قاسيا على الصغير ، وقد يصعب على الام الاستعانة بطبيب لكنها يمكن أن تخفف وطأة المرض • عليها أن تجعل الصغير يستنشق بخار الماء ، فقط أو مضافا اليه صبغة الجاوى ، وتعبئة جو الحجرة بهذا البخار واستخدام أحد أدوية السعال الطاردة للافرازات مع الراحة •

واذا كان هذا المرض ناتجا من الاصابة ببعض الميكروبات كميكروب الانفلونزا فيجب استعمال المضاد الحيوي المناسب ، لكن يجب التنبه بشدة الى سرعة نقل الطفل الى أحد المستشفيات اذا لم تخف أعراض المرض • فقد يستدعي الامر استخدام الاوكسجين أو التدخل الجراحي ، ولاستبعاد وجود أمراض أخرى كالدفتريا والربو الشعبي ، أو دخول جسم غريب في الجهاز التنفسي •

* ✶ *

